CHRISTOPHE ANDRÉ

I NIE ZAPOMNIJ BYĆ SZCZĘŚLIWY

ABC PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

CHRISTOPHE ANDRÉ

I NIE ZAPOMNIJ BYĆ SZCZĘŚLIWY

ABC PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

Przełożyła Karolina Sikorska

Wydawnictwo Czarna Owca
Warszawa 2015

Spis treści

Okładka

Strona tytułowa

Strona redakcyjna

Dedykacja

Wstęp

A jak anonimowy

B jak ból

C jak codzienność

D jak dzisiaj

E jak emocje

F jak Francja

G jak góra

H jak harmonia

I jak inteligencja

J jak jesień

K jak karma

L jak lekkość

M jak miłość

N jak nieszczęście

O jak oddychać

P jak przebaczenie

R jak radość

S jak smakować

T jak tragizm

U jak uśmiech

W jak wybór

Y jak yin i yang

Z jak zen

Przypisy końcowe

Tytuł oryginału
ET N’OUBLIE PAS D’ÊTRE HEUREUX
Abécédaire de psychologie positive

Redakcja
Ewa Kaniowska

Projekt okładki
Izabela Sobieszek

Zdjęcie na okładce
Photo smile / Shutterstock

Korekta
Igor Mazur, Jolanta Ogonowska

Redaktor prowadzący
Anna Brzezińska

© ODILE JACOB, octobre 2014
Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Czarna Owca, 2015

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejszy plik jest objęty ochroną prawa autorskiego i zabezpieczony znakiem wodnym (watermark).

Uzyskany dostęp upoważnia wyłącznie do prywatnego użytku. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci bez zgody właściciela praw jest zabronione.

Wydanie I

ISBN 978-83-7554-499-2

Wydawnictwo Czarna Owca Sp. z o.o.
ul. Alzacka 15a, 03-972 Warszawa
www.czarnaowca.pl
Redakcja: tel. 22 616 29 20; e-mail: redakcja@czarnaowca.pl
Dział handlowy: tel. 22 616 29 36; e-mail: handel@czarnaowca.pl
Księgarnia i sklep internetowy: tel. 22 616 12 72; e-mail: sklep@czarnaowca.pl

Konwersję do wersji elektronicznej wykonano w systemie **Zecer**.

Christianowi Bobin,
który zawsze bez lęku zmierza tam,
dokąd prowadzi go serce

WSTĘP

„Proszę zawołać szefa kuchni!”

Do tej pory wszystko szło dobrze, wszystko było normalnie. Zbliżaliśmy się do końca naszego służbowego obiadu w małej paryskiej restauracji: ja i mój ekstrawertyczny przyjaciel, trochę nerwowy i bardzo pewny siebie, którego jednak bardzo lubię. Zjedliśmy smaczny posiłek, w przyjemnym otoczeniu, ze sprawną i uśmiechniętą obsługą. Wszystko było bez zarzutu. I oto przyjaciel przerywa naszą dyskusję, marszczy brwi i przywołuje kelnera. Ten, odrobinę zaniepokojony, stara się dowiedzieć, o co chodzi, lecz mój przyjaciel powtarza tylko: „Proszę zawołać szefa kuchni!”. Kelner spełnia więc prośbę, nieszczęśliwy i skonsternowany. Wypytuję: „Co się dzieje, stary? Coś nie tak?”. Mój towarzysz nie odpowiada na pytania, mówi zagadkowo: „Nic, nic, zobaczysz”, z zadowoloną miną, która uspokaja mnie tylko połowicznie.

Kelner wraca z kucharzem, wyciągniętym z kuchni: „Czy jest jakiś problem, panowie?”. A mój przyjaciel odpowiada z szerokim uśmiechem: „Absolutnie żadnego, szefie! Chciałem tylko osobiście panu pogratulować! Jedzenie było pyszne, a obsługa doskonała!”. Szef kuchni i kelner, przez moment zbici z tropu (najwyraźniej nikt nigdy tak się wobec nich nie zachował), przyjmują wreszcie uwagę z uśmiechem i widoczną

przyjemnością. Gawędzimy z nimi przez chwilę o tym, jak to klienci wzywają kucharza tylko po to, żeby się poskarżyć, nigdy zaś po to, żeby mu pogratulować.

Właśnie odkryłem psychologię pozytywną.

Psychologia negatywna?

Do tej pory zajmowałem się psychologią negatywną, tak w pracy, jak w życiu. Podpisywałem się pod wizją Jules'a Renarda[1]: „Nie jesteśmy szczęśliwi: nasze szczęście to milczenie nieszczęścia".

Jako młody psychiatra miałem prostą wizję swojego zawodu: leczyć ludzi chorych i stawiać ich na nogi, żeby mogli wrócić do normalnego życia. Mając nadzieję, że więcej ich nie zobaczę, albo przynajmniej niezbyt prędko. Jako młody człowiek nie byłem szczególnie uzdolniony w dziedzinie szczęścia, nawet jeśli uważałem, że życie jest interesujące, a niekiedy radosne. Kiedy w moim dniu nie było nic pozytywnego, zadowalałem się tym, co negatywne, nawet po to, żeby się trochę z tego pośmiać, jak Woody Allen, gdy mówi: „Chciałbym zakończyć jakąś wiadomością dającą nadzieję, ale nie mam takiej! Czy w zamian mogą być dwie beznadziejne?". Krótko mówiąc, psychiatria nie była zabawna, a życie niewiele bardziej zabawne.

Potem, stopniowo, otworzyłem oczy, na swój zawód i na życie.

Nie będę wam tu opowiadał o swoim życiu, wystarczająco już mówię w tej książce o sobie (o sobie jako o zwykłym przedstawicielu rodzaju ludzkiego, nie o kimś szczególnym, odmiennym od innych czy wyróżniającym się). Jednakże psychologia pozytywna wiele dla mnie zmieniła, na dobre oczywiście. Dziś już rozumiem, że moja praca lekarza psychiatry nie polega jedynie na naprawianiu tego, co jest uszkodzone

w umyśle i duszy moich pacjentów (psychologia *negatywna*), lecz także na pomaganiu im w rozwijaniu tego, co działa u nich dobrze lub co mogłoby stosunkowo łatwo działać lepiej, po to by mogli być szczęśliwsi i smakować życie (psychologia *pozytywna*). Nie tylko dlatego, że chcę dla nich dobrze, lecz także ponieważ wiem – ponieważ wiemy już dzisiaj – iż szczęście jest doskonałym narzędziem zapobiegania pojawianiu się cierpień psychicznych lub ich nawrotów (a ponieważ w psychiatrii nawroty zdarzają się często, jest tu miejsce dla pracy nad szczęściem). Nie można już patrzeć na psychoterapię jak na metodę, dla której typowe jest podejście: „Proszę mi opowiedzieć o swoich problemach, jeszcze i jeszcze, a potem zobaczymy, co można z tym zrobić…". Nie można wciąż czekać, aż ludzie zachorują raz, a potem kolejny, by ich wciąż na nowo leczyć. Dlatego właśnie potrzebujemy psychologii pozytywnej. Tyle że musi to być jeszcze naprawdę psychologia pozytywna, a nie jakaś jej namiastka czy pozór…

„Nie myśl już o tym! Myśl pozytywnie!"
Czym nie jest psychologia pozytywna…

Pamiętam, że gdy byłem młodym psychiatrą, moi starsi koledzy mówili swoim cierpiącym na depresję pacjentom, gdy już ich wyleczyli: „No, wszystko jest już w porządku, proszę o tym zapomnieć, myśleć pozytywnie i korzystać z życia". I często, niestety, kilka miesięcy czy kilka lat później, pacjenci mieli nawrót choroby.

Od tamtego czasu zrozumieliśmy, że depresja jest chorobą, która ma tendencje do powracania, tak jak rak do przerzutów. Uwaga: tendencja to nie pewność; termin ten oznacza, że przy braku wysiłków czy zmiany stylu życia, jeśli będziemy robić wszystko tak jak wcześniej, nasze cierpienia będą miały *tendencję* do ponownego pojawienia się. Dlatego właśnie dziś

interesujemy się zapobieganiem nawrotom: nie mówimy już pacjentom, by zapomnieli, lecz by zmodyfikowali styl życia, sposób myślenia. Nie staramy się koniecznie ich uspokoić („to już koniec, choroba nie wróci”), lecz otworzyć im oczy („to może wrócić”), jednocześnie dając im nadzieję („ale jest mnóstwo rzeczy, które można zrobić, by tego uniknąć”). Mówimy im „Proszę o tym myśleć” nie po to, by ich przestraszyć, lecz by ich zmotywować do zatroszczenia się o siebie. I przedstawiamy im szczegółowy plan, a nie mgliste dobre rady: na tym właśnie polega praca psychologii pozytywnej!

Kiedy człowiek jest wyleczony, powinien być w stanie nie tylko nie myśleć za dużo o tym, co mogłoby pójść źle (w czym może nam pomóc psychoterapia), lecz także więcej myśleć o tym, co mogłoby iść lepiej (i to jest rola psychologii pozytywnej).

Jednakże psychologia pozytywna nie polega na dostarczaniu mglistych dobrych rad w stylu: „Patrz optymistycznie na życie!” czy zachęcaniu do „pozytywnego myślenia”. Nie jest to także parawan, który ma zasłonić problemy i skłonić pacjenta do zwracania uwagi wyłącznie na szczęśliwe i radosne aspekty jego życia, co niesie ze sobą ryzyko zapomnienia, że przeciwności i nieszczęście stanowią również integralną część tego życia. Nie jest to utopijna wizja egzystencji, oparta na nadziei, że życie będzie dla nas miłe, czy na zmuszaniu się z całych sił, by je takim widzieć.

Jest to oczywiście coś ambitniejszego, bardziej skomplikowanego i subtelniejszego…

Czym jest psychologia pozytywna?

To po prostu badanie tego, co działa dobrze w umyśle człowieka, badanie zdolności umysłowych i emocjonalnych, które pomagają nam smakować

życie, rozwiązywać problemy i przezwyciężyć przeciwności, a przynajmniej przetrwać je. To praca nad kultywowaniem w sobie optymizmu, ufności, wdzięczności itd. Po to by zrozumieć, w jaki sposób te cenne zdolności mogą istnieć i trwać w naszych umysłach, a zwłaszcza po to, by nauczyć ich wykorzystywania tych, którzy tego potrzebują. Jako lekarz widzę w tym oczywiście interes dla swoich pacjentów: pomagać osobom w depresji czuć się mniej przygnębionymi, osobom niespokojnym mniej się niepokoić, nie tylko redukując objawy ich choroby, lecz także pomagając im zwracać uwagę na wszystkie szczęśliwe aspekty ich życia, czego nie mogą zrobić, kiedy są w ostrej fazie choroby, i czego nie potrafią zrobić, kiedy czują się lepiej. Ale oczywiście nie tylko osoby szczególnie narażone, lecz wszyscy ludzie mogą nauczyć się lepiej wykonywać swój „zawód człowieka". Pierwszym celem tego zawodu jest dobrostan i szczęście, kultywowane dla samego siebie oraz przekazywane innym. Z tego wypłyną liczne korzyści, interesujące poza światem medycznym, dla wszystkich ludzkich instytucji, w których panuje dziś przekonanie – i słusznie – że ludzie, którzy dobrze czują się w swojej skórze, dadzą z siebie to, co najlepsze, czy to w nauce (szkoła), czy w produkcji (w przedsiębiorstwie), czy w odważnym i wielkodusznym rządzeniu (polityka) [2].

Psychologia pozytywna opiera się na triadzie: przekonanie, nauka i praktyka.

Po pierwsze, przekonanie: życie jest szansą. Którą często marnujemy przez brak inteligencji. Nie tej inteligencji, która służy rozwiązywaniu działań matematycznych czy złożonych problemów, lecz inteligencji szczęścia, która polega na widzeniu życia takim, jakie jest, w całości, z jego dobrymi i złymi stronami, i na kochaniu go, cokolwiek się zdarzy. Ta inteligencja wymaga nie nabywania nowej wiedzy, lecz odrzucenia starych

pewników, posprzątania przed drzwiami swojego umysłu, by utorować drogę szczęściu, które, jak każdy wie, tkwi w rzeczach prostych. Jak pisze Simone Weil: „Rozum nie ma nic do znalezienia, ma oczyścić drogę” [3].

Następnie nauka: tym, co odróżnia psychologię pozytywną od dobrych rad lub dawniejszych metod (niekiedy intuicyjnie trafnych), jest poszukiwanie naukowego uprawomocnienia. Nie chodzi tylko o dobre uczucia, lecz także o dobre argumenty: badania kliniczne (co działa, a co nie działa?), biologia, neuroobrazowanie itp. W swoim metodycznym i rygorystycznym poszukiwaniu tego, co może doprowadzić nas do większego dobrostanu, psychologia pozytywna bardzo często potwierdza koncepcje i przekonania filozofii starożytnej na temat szczęścia: dla Greków i Rzymian inteligentne i obywatelskie poszukiwanie szczęścia było wartościowym i uzasadnionym celem i zakładało regularną pracę nad sobą.

Wreszcie praktyka: wiedza i koncepcje nie wystarczą. Nigdy. Żeby czynić postępy, trzeba praktykować…

Pięć reguł praktykowania psychologii pozytywnej

Istnieją bardzo liczne prace i bardzo liczne podręczniki dotyczące psychologii pozytywnej, ale wszystkie kładą nacisk na następujące punkty, które można uznać za zasadnicze:

1. Najważniejsze jest to, co robię, a nie to, co wiem

Od ponad dwóch tysięcy lat zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie mędrcy przekazywali ludziom te same komunikaty: aby być szczęśliwym, wystarczy smakować chwilę obecną, pozostawać blisko natury, szanować innych ludzi, prowadzić proste i skromne życie, nie wpadać łatwo w złość itp. Jest to tak oczywiste, że mówi się czasem o tych radach jako

o „wielkich banałach”. Jednak jakkolwiek banalne by były te zalecenia – przemawiają do nas: wiemy i czujemy, że są słuszne. Wszyscy słuchają mędrców, wszyscy ich podziwiają, wszyscy się z nimi zgadzają. Potem każdy idzie w swoją stronę, nikt nie bierze się do pracy i wszystko toczy się tak jak wcześniej. W najlepszym wypadku przez chwilę próbujemy, potem przestajemy, ponieważ to trudniejsze, niż się spodziewaliśmy, ponieważ nie ma natychmiastowych rezultatów albo dlatego, że to nużące – i w końcu rezygnujemy. I jeśli mędrzec, trochę zirytowany, biegnie za nami i łapie nas za rękaw, mówimy mu: „Tak, tak, wiem, wiem…”. Oczywiście, że wiemy! Nawet dziecko wie, co daje szczęście i sprawia, że życie jest piękne! Nie widzimy jednak, że trudność tkwi nie w wiedzy, lecz w jej stosowaniu w praktyce, szczególnie jeśli trzeba to robić regularnie i przez dłuższy czas. Nie widzimy, że najważniejsze jest nie *to, co wiemy*, lecz *to, co robimy*. Być może zresztą to dlatego my, Francuzi, mamy taki problem z psychologią pozytywną. Ponieważ wolimy wyśmiewać, niż wypróbować, ponieważ przyznajemy zbyt dużą wartość intelektowi, a niewystarczającą praktyce? Wolimy raczej być myślicielami i komentatorami szczęścia niż jego rzemieślnikami i praktykami.

2. Nad szczęściem trzeba się napocić?

Doskonale rozumiemy, że aby zwiększyć wydolność płuc, być silniejszym, zręczniejszym, będziemy musieli czynić regularne wysiłki. Dobrze wiemy, że nie wystarczy powiedzieć: „OK, od teraz postaram się mieć głębszy oddech, być silniejszy i zręczniejszy” i bardzo tego chcieć, lecz że trzeba będzie się zmusić do biegania, wzmacniania mięśni, do jogi czy gimnastyki. Regularnie.

Rozumiemy to, a jednak nadal rozumujemy w ten sposób, jeśli chodzi o nasze postanowienia dotyczące psychiki: „Tym razem to na serio, jestem

zmotywowany i postaram się mniej stresować, lepiej korzystać z życia, mniej narzekać, bardziej smakować dobre chwile, zamiast pozwalać, by zanieczyściły je moje zmartwienia itd.”. Ale nie! W ten sposób to nie zadziała! Także w tym przypadku, tak jak z oddechem czy z mięśniami, nie wystarczy chcieć, trzeba trenować. Na ten „trening umysłu” składają się wszystkie ćwiczenia psychologii pozytywnej. Nie należy ich postrzegać jako miłych gadżetów, lecz jako pracę nad tworzeniem i regularnym aktywowaniem połączeń mózgowych pobudzających emocje pozytywne.

Chętnie przyznaję, że formułka: „Nad szczęściem trzeba się napocić” jest odrobinę radykalna. Niektóre radości życie ofiarowuje nam jako nieoczekiwane i niezasłużone szczęśliwe trafy; pojawiają się bez żadnego wysiłku z naszej strony. Z poprzestawaniem na tych łaskach, które spadają nam z nieba, wiążą się jednak dwie niedogodności: 1) nie są one takie częste; 2) możemy je roztrwonić i nawet tego nie zauważyć, jeśli nasz umysł skupiony jest na troskach i „rzeczach do zrobienia”. Dlatego właśnie odrobina potu przyniesie nam dużo więcej szczęścia. Pewien przyjaciel mówił mi w związku z tym: „Ale, Christophe, czy szczęście przesiąknięte potem nie jest jak para ludzi, którzy bardzo starają się kochać? Czy prawdziwa miłość nie jest pozbawiona wysiłku? Tak jak prawdziwe szczęście?”. Tak, kolego, tylko że… W miłości też trzeba dokonywać wysiłków! Nie tyle po to, by wzbudzić miłość, ile by pozwolić jej trwać, pogłębiać się, ewoluować, pozostać żywą i interesującą przez całe życie pary. W przeciwnym razie, nawet jeśli na początku jest miłość, na dłuższą metę nie będzie ona wystarczającym paliwem [4]. Tak samo jest ze szczęściem: nasze wysiłki posłużą nam nie tyle do tego, by je wezwać czy sprawić, że wyłoni się nagle *ex nihilo*, ile pomogą nam je złapać w locie, lepiej je smakować. I utrzymywać żywe i obecne przez całą naszą egzystencję.

Badania pokazały, że wysiłki te przyczyniają się do zwiększenia naszego szczęścia, tylko jeśli są częścią skutecznych strategii: im więcej wysiłków czynimy, tym lepsze mamy rezultaty. Pod jednym warunkiem: że są to właściwe wysiłki! [5] Psychologia pozytywna stara się dowiedzieć jakie.

3. Wytrwać

Ćwiczenia psychologii pozytywnej nie dają natychmiastowego odczucia szczęścia. A przynajmniej rzadko. Poprzestają na przygotowaniu i ułatwianiu tych odczuć, na czynieniu nas bardziej uważnymi na przyjemne sytuacje, bardziej wyczulonymi na dobre rzeczy i dobre chwile w naszym życiu. Zmiany następują więc stopniowo, jak w przypadku każdej nauki. To także wszyscy wiemy: kiedy uczymy się czegoś nowego, wiemy, że często potrzeba czasu, by otrzymać namacalne rezultaty. Wiemy o tym i akceptujemy to w przypadku każdej nauki – gry na pianinie czy angielskiego, malowania akwarelami czy bilbokieta… W przypadku każdej nauki, poza tą związaną z psychicznym dobrostanem. Chcielibyśmy, żeby zadziałało to natychmiast. A ponieważ tak nie jest, często mówimy sobie: „Próbowałem, ale nie zadziałało”. I wyciągamy z tego wniosek, że metoda jest nieskuteczna albo że nie jest dla nas. Często pojawiają się na ten temat satyryczne artykuły w prasie, drwiny w programach telewizyjnych: „Próbowałem wszystkiego, żeby być szczęśliwym – i wiecie co? To bujda, wcale nie jestem szczęśliwszy!”. Co powiedzielibyśmy o kimś, kto opowiadałby nam: „Chwyciłem skrzypce, musnąłem smyczkiem struny i nie tylko nie wydobył się żaden piękny dźwięk, ale na dodatek zabrzmiało to okropnie. Skrzypce są beznadziejne!”?

4. Sznur i włókna

Ćwiczenia psychologii pozytywnej podlegają temu, co nazywam logiką sznura: sznur składa się z mnóstwa włókien; każde z nich osobno jest zbyt delikatne, by unieść coś ciężkiego. Ale splecione razem zmieniają się w sznur, zdolny już unieść lub pociągnąć bardzo duże ciężary (choćby unieść pokrywę nieszczęścia, nawet jeśli jest bardzo masywna). Trening umysłu psychologii pozytywnej podlega temu modelowi: jeden rodzaj wysiłku czy ćwiczenia nie wystarczy, by zmienić nasze mentalne nawyki. Musimy nie tylko je powtarzać, jak widzieliśmy wyżej, ale także akumulować je i mnożyć. Zebrane razem będą stanowić skuteczną dźwignię zmiany. To w sumie tak jak z jedzeniem: nawet jeśli jemy tylko pokarmy dobre dla naszego zdrowia, potrzebujemy mimo wszystko urozmaiconej i zrównoważonej diety. Nawet jeśli owoce są dobre dla zdrowia, jedzenie samych owoców w końcu sprowadzi na nas kłopoty. Istnieje wielka różnorodność ćwiczeń psychologii pozytywnej, które odpowiadają wielkiej różnorodności cech, jakie musimy kultywować, żeby mieć szczęśliwe życie.

5. Miejsce dla nieszczęścia

Celem psychologii pozytywnej nie jest całkowite wyeliminowanie nieszczęścia. To byłoby nierealistyczne. Jej cel to pomóc nam nie być nieszczęśliwymi niepotrzebnie lub zbyt długo. Przeciwności i nieszczęście stanowią bowiem część losu ludzkiego, wszystkie tradycje, wschodnie czy zachodnie, zawsze nam o tym przypominały: nieszczęście jest nierozłącznym cieniem światła szczęścia. Dlatego właśnie psychologia pozytywna interesuje się także rezyliencją, sposobami stawiania czoła nieszczęściu, nie tylko poprzez unikanie czy ograniczanie okazji do cierpienia za każdym razem, gdy to będzie możliwe, lecz także poprzez czerpanie z mentalnych zasobów obecnych w każdym z nas. Istnieje zresztą

ciekawy paradoks w naszym współczesnym świecie, przynajmniej w jego bogatej i zokcydentalizowanej części: im bardziej społeczeństwo stara się uchronić nas przed nieszczęściem, za sprawą mnóstwa zabezpieczeń i środków pomocy, tym bardziej ewolucja praktyk psychoterapeutycznych (i nie tylko w psychologii pozytywnej) powraca do klasycznego dyskursu stoików, którzy mówili o koniecznej akceptacji faktu, że niepomyślne wydarzenia z całą pewnością pojawią się w naszym życiu, i o znaczeniu przygotowania się do nich zamiast marzenia, że nigdy nie będziemy musieli się z nimi zmierzyć.

Ku przytomnemu szczęściu

Jasne jest, że szczęście, indywidualne i zbiorowe, jest ważnym celem psychologii pozytywnej. Jest też jednak jasne, że szczęście nie ma być parawanem, osłoną, sposobem na zapomnienie o przeciwnościach. Powinno raczej służyć jako paliwo, by pomóc nam stawić im czoło. Jak zauważył Claudel: „Szczęście nie jest celem, lecz sposobem życia”. Szczęście jest sposobem znoszenia ciemnej strony życia. Bez niego egzystencja jawi się nam jedynie jako ciąg zmartwień i trosk, czasem dramatów. Czym zresztą jest, tak naprawdę. Na szczęście nie jest tylko tym: jest także ciągiem radości i odkryć, które pomagają nam przejść przez przeciwności losu i motywują nas do dalszego życia, cokolwiek się zdarzy.

Nie ma więc potrzeby udawać się na poszukiwanie szczęścia wyhodowanego sztucznie, jak te smutne owoce uprawiane pod szkłem i bez ziemi. Jedyne szczęście, które ma wartość, to szczęście zakorzenione w rytmie pór roku naszego życia: całe poobijane, nieregularne, nieprzewidywalne, ale ostatecznie tym wyborniejsze, z historią, która stanowi o jego treści i smaku.

Jednakże akceptować nieszczęście to nie znaczy życzyć go sobie, cenić je, poddawać mu się. To po prostu uznać jego mroczną obecność, wiedzieć, że będzie tu, regularnie, we wszystkich okresach naszego życia, poprzez lekkie muśnięcia (skazy na obrazie naszych szczęśliwych chwil) lub gwałtowne burze (najciemniejsze chwile naszej egzystencji). To także uznać, że to, co dzisiaj wygląda na nieszczęście, jutro lub pojutrze ocenimy być może jako szansę, bolesną wprawdzie, ale tę, która zmieniła korzystnie bieg naszego życia. Czy należy natychmiast szukać znaczenia, pozytywnego lub negatywnego, czy należy szukać spójności we wszystkim, co się nam przydarza? Czy raczej lepiej to zaakceptować, z uśmiechem na ustach i umysłem otwartym na tajemnicę, jak to sugeruje poeta Christian Bobin? Przenikliwy Bobin, który mówi nam tak: „Zrozumiałem także bardzo szybko, że prawdziwa pomoc nigdy nie wygląda tak, jak ją sobie wyobrażamy. Tu dostajemy policzek, tam wyciąga się do nas gałązkę bzu, i to zawsze ten sam anioł rozdaje swoje łaski. Życie jaśnieje niezrozumiałością” [6].

Otóż to: policzki i bzy znajdują się w programie kolejnych stron.

A anioł?

Anioł jest tam, za tobą.

Tuż nad twoim ramieniem.

Jak zwykle.

A jak anonimowy

Z nieszczęścia powstają piękne powieści,
Życia interesujące do opowiadania, ale nie do przeżywania.
Czy życie szczęśliwe jest nudne?
Oczywiście, że nie: tylko radosne i ciche.

Abecadło

Pomysł na tę książkę przyszedł mi do głowy (po części), kiedy przyglądałem się swojemu gabinetowi: spektakl radosnego nieładu. Pełno w nim oczywiście książek i pism naukowych. A także najróżniejszego rodzaju przedmiotów: ławeczka do medytacji, rośliny doniczkowe, ikony, figurki Matki Boskiej i Buddy, dynks do drapania się po głowie… Ściana pokryta jest dziecięcymi obrazkami, narysowanymi przez moje córki, bratanków, chrześniaków lub inne dzieci. Są też obrazy sprezentowane mi przez przyjaciół, plakat All Blacks, portret Martina Luthera Kinga, pluszowy Freud, zdjęcia moich córek, proporczyk klubu Stade Toulousain. Wszystko to jest dla mnie źródłem szczęścia i wdzięczności wobec życia. To bardzo niejednorodna zbieranina, ale takie właśnie jest szczęście: to nagromadzenie chwil i doświadczeń na pozór równie rozmaitych jak te przedmioty.

Stąd pomysł książki, jako zbioru historii i refleksji krążących wokół poszukiwania szczęśliwego życia, w jego nowoczesnej i naukowej wersji, które zwie się psychologią pozytywną. Zbieranina ta, bez żadnego innego widocznego porządku poza alfabetycznym, pozwala być może lepiej oddać

złożoną i nieprzewidywalną istotę szczęścia. Lepiej przypomnieć jego naturę – i naturę jego poszukiwania: małe kawałki szczęścia zbierane tu i tam, rozproszone, których powtarzalność daje poczucie szczęśliwego życia. Od czasu do czasu pojawia się w nas poczucie, że te wszystkie chwile mają sens i spójność. Oczywiście to nigdy nie trwa długo; całe szczęście, ponieważ byłoby to zbyt poważne i nudne. Zaraz wracamy do rozproszenia, czyli do życia. Lecz to przelotne objawienie jest cudowne i motywujące.

Czy ta książka jest abecadłem, czy słownikiem? Na pierwszy rzut oka są one do siebie podobne, przez porządek alfabetyczny. Tylko że kiedyś abecadło miało ambicję nauczyć uczniów czytać. Mam nadzieję, że czytając kolejne strony tego „Abecadła psychologii pozytywnej”, hasło po haśle, będziecie widzieć coraz jaśniej, co może uczynić wasze życie szczęśliwszym. Jestem przekonany, że szczęścia można się nauczyć. Po pierwsze dlatego, że wykazują to liczne prace [7]. Po drugie dlatego, że sam się go nauczyłem. W dziedzinie szczęścia, jak to zobaczymy, istnieją jednostki wybitnie uzdolnione: ja do nich nie należę. Jestem raczej z tych przeciętnych uczniów, których przedmiot interesuje i którzy w związku z tym bardzo się starają. Te wysiłki zawsze przynoszą owoce. Niekoniecznie robią z nas olśniewających wirtuozów. Ale ludzi wyraźnie szczęśliwszych, niż gdyby nie czynili żadnych wysiłków i pozwolili, żeby życie samo zajęło się ich szczęściem, stawiając im na drodze różne wydarzenia i spotkania, które można przyjąć lub odrzucić.

Wybitnie uzdolnieni nie będą więc musieli czytać tego abecadła, ci pozbawieni złudzeń nie będą mieli na to ochoty, ale wszystkich innych moja książka może zainteresować!

Abstynencja

W swoim „Słowniku diabła” amerykański pisarz Ambrose Bierce definiuje abstynenta w następujący sposób: „Słaby człowiek, który ulega pokusie odmówienia sobie przyjemności”. Istnieje wielu abstynentów szczęścia, którzy myślą, że szczęście całkiem ich rozmiękczy. Odkładają je więc na później, wolą iść dalej naprzód, pracować, harować i cierpieć. W najlepszym wypadku marzą o szczęściu. Myślą, że są silni, ale może są po prostu słabi: boją się odpuścić i poddać szczęściu.

Akceptacja

Wszystko zaczyna się od akceptacji. Trzeba powiedzieć „tak” życiu, powiedzieć „tak” troskom. Troskom także? Tak, troskom także. Wtedy, gdy nieszczęście nas dopada, a szczęście się chowa? Tak, także wtedy. Powiedzieć „tak”.

Akceptacja nie oznacza cieszenia się tym, co przysparza nam cierpienia, to po prostu stwierdzenie jego istnienia. To nie mówienie: „To dobrze”, lecz: „To się dzieje”. A zaraz potem: „Co mogę zrobić?”. I zaakceptowanie, że w tym „Co mogę zrobić?” znajdują się najróżniejsze możliwości: zmiana sytuacji lub zmiana mojej reakcji, działanie lub oczekiwanie. Często myślimy, że bunt „nie” („nie, to niemożliwe; nie, będę walczył”) jest lepszy od spokojnej siły „tak”. Czasem tak jest, ale nie zawsze. A najpotężniejszą kombinacją jest z pewnością połączenie obu: „Tak, tak właśnie jest,

akceptuję to, widzę, to się dzieje; ale nie, nie mogę pozwolić, by sprawy potoczyły się w tym kierunku". Piękne słowa, ale jak to wygląda w praktyce?

W praktyce akceptacja polega na mówieniu „tak" w swojej głowie komuś, kto się z nami nie zgadza – nie jest to „tak" dla jego argumentów („tak, on ma rację"), lecz dla istnienia tych argumentów i jego niezgody („tak, widzę, że on się nie zgadza") – i na dalszym słuchaniu go, by lepiej zrozumieć, zanim się sprzeciwimy. To mówienie „tak" porażce bez poddawania się jej. Mówienie „tak" przeciwnościom, ponieważ są tutaj, ale nieopuszczanie potem rąk. Akceptacja to poświęcenie czasu na zbadanie tego, co się dzieje, na oddech, by zrozumieć i poczuć, zanim zobaczymy, co robić dalej. Nie jest to akceptacja *zamiast* działania, lecz akceptacja *przed wyborem* najlepiej dopasowanego działania. Prawdziwym wyborem. Bez akceptacji będziemy reagować impulsywnie, a nasze reakcje doprowadzą nas zawsze w ten sam sposób w to samo miejsce. Jaki ma to związek ze szczęściem? To proste: akceptacja uwalnia nas od próżnych walk. Walk w terenie, wyczerpujących i czasem niepotrzebnych, wtedy gdy lepiej byłoby odpuścić; walk w naszym umyśle, ponieważ nasze luminacje, ciągły sprzeciw wobec rzeczywistości („to niemożliwe!", „to nie może być prawda!", „ja chyba śnię!"), wyczerpują nas od środka.

Akrazja

Słabość woli, która sprawia, że nie udaje się nam działać zgodnie z naszymi wartościami i intencjami. Wściekanie się, kiedy postanowiliśmy pozostać spokojni; działanie w sposób egoistyczny, chociaż wiemy, że szlachetność to jedyny sposób, byśmy dobrze żyli wszyscy razem na tym padole; narzekanie, chociaż wiemy, że niczemu to nie służy, itd. Dlaczego tak jest?

Pascal sugeruje, że leży to w naszej naturze: „Człowiek nie jest ani aniołem, ani bydlęciem; nieszczęście w tem, iż kto się chce wspiąć do anioła, spada do bydlęcia” [8]. Psychologia mówi o deficycie samokontroli: nie jest łatwo wcielać w życie zachowanie, którego nie uczyliśmy się od bardzo wczesnego dzieciństwa, nie obserwowaliśmy przez długi czas u innych i sami nie praktykowaliśmy. W psychologii pozytywnej akrazja wydaje się nam normalną i przewidywalną trudnością, przynajmniej jeśli chodzi o zachowania, które musimy rozwinąć w wieku dorosłym, ponieważ nie nabyliśmy ich w pierwszych latach życia: kiedy już postanowimy się zmienić, wszystko jest kwestią obwodów w mózgu, odruchów i powtarzanych praktyk; kwestią czasu trwania, utrzymania kursu, okresowego odstąpienia od oceniania się pod kątem osiągniętych rezultatów. Fakt, że mamy z czymś problem, nie oznacza, że jest to niemożliwe, z ludzkiego punktu widzenia lub naszego własnego, lecz tylko, że jest to trudne.

Alleluja

To pochwalne słowo religii chrześcijańskiej pochodzi oczywiście z języka hebrajskiego („chwalmy Pana”). Ludzie wierzący śpiewają je lub wypowiadają, by podziękować Bogu za pomoc, ochronę lub po prostu za to, że pozwolił im istnieć. Wydaje mi się, że jest to nie tylko wyraz wiary, lecz także elementarnej życiowej inteligencji, która sławi szczęście, jakie

mamy wszyscy – że jesteśmy, zamiast nie być. Jakie laickie słowo mogłoby zastąpić bardzo chrześcijańskie „alleluja”?

Alkohol

Doskonale rozumiem, dlaczego alkohol zdobył tak wielką popularność wśród ludzi. Kiedy pijemy, nasze widzenie świata zmienia się na szczęśliwsze: czujemy ukojenie; nasze kłopoty okazują się mniej poważne, niż się spodziewaliśmy; wciąż są obecne, ale lepiej widzimy, że je przetrwamy; mamy poczucie braterstwa i bliskości z innymi; czujemy więź z całym światem. Kiedy dotarliśmy do tego momentu, należy szybko przestać pić, żeby smakować to wszystko i zadać sobie pytanie: co się ze mną dzieje? W jaki sposób ten świat, który tak mi ciążył, mógł nagle stać się tak przyjazny? Nic się wokół mnie nie zmieniło, tylko moje odczucia nie są już takie same. Czyżby więc wszystko było tylko kwestią sposobu spojrzenia na życie? Wniosek jest prosty: muszę osiągnąć tę zdolność patrzenia na życie spokojnym i radosnym okiem bez uciekania się za każdym razem do alkoholu. Muszę umieć doznawać tych doświadczeń harmonii i braterstwa bez picia. Nauczyć się upajać bez żadnej innej substancji poza szczęściem, że jestem tutaj i że żyję.

Altriste [9]

Wyświadczanie innym przysług czyni nas szczęśliwszymi, a bycie szczęśliwszym pcha nas do wyświadczania innym przysług. Tak samo jest z tymi, którym wyświadczyliśmy przysługę: czyni ich to szczęśliwszymi (albo mniej nieszczęśliwymi) i przygotowuje ich do tego, by łatwiej zwracali się ku innym i im pomagali. W taki właśnie sposób przenoszą się

dobre wibracje altruizmu. Istnieją nierozerwalne i obustronne więzi miedzy altruizmem a szczęściem. Z pewnością dlatego właśnie większość tradycji filozoficznych i religijnych kładzie duży nacisk na fakt, że współczucie powinna wspierać radość, by nie wywoływać cierpienia u osoby altruistycznej (co w końcu wyczerpałoby jej altruizm). Musimy zatem być altruistyczni (altruistes), nie altristes: altruizm powinien być radosny, nigdy nie odcinać się od radości pomagania. Musi się zasadzać na dobrych uczuciach wobec innych ludzi, na szczerym i przepojonym szczęściem pragnieniu pomagania innym: należy wyświadczać przysługę, ciesząc się, że ją wyświadczamy. Ponuracy dają lekcje moralności, ludzie radośni stosują ją w praktyce bez zbytniego gadania. Wyższość działania nad rozmyślaniem i radości nad smutkiem…

Altruizm

To troszczenie się o szczęście bliźniego, interesowanie się drugą osobą i poświęcanie się jej bez oczekiwania wdzięczności czy rewanżu.

Niektóre smutne umysły twierdzą, że altruizm to tylko egoizm w przebraniu: pomagam bliźniemu, ponieważ oczekuję w zamian dobrostanu i przyjemności, czy wręcz nagrody i wdzięczności ze strony osoby, której pomagam (która pewnego dnia odpłaci mi tym samym, a przynajmniej mam taką nadzieję), lub ze strony społeczeństwa (które obdarzy mnie podziwem). Coś takiego na pewno istnieje. Ale nie jest takie częste; i być może mylimy też motywacje z konsekwencjami: to, że altruizm wzbudza podziw i wdzięczność, jest oczywiste. To, że istnieje tylko w tym celu, wydaje mi się bardziej wyjątkiem niż regułą. Prace w dziedzinie psychologii pozytywnej i ewolucyjnej idą dziś w tym

kierunku [10]. I pokazują, że praktykowanie altruistycznych gestów łagodnie zwiększa szczęście tych, którzy je wykonują.

Jakie mechanizmy to powodują? Z pewnością różnorodne: przyjemność z podziękowań (lubię się zatrzymywać, by przepuścić pieszych na przejściu bez świateł, gdyż bardzo często otrzymuję uśmiech lub podziękowanie gestem dłoni); przyjemność ze sprawienia przyjemności; i z pewnością także bardziej niejasne i głębsze uczucie, szczęście, że uczyniliśmy świat lepszym lub trochę mniej złym, wrażenie, że zasialiśmy ziarnko łagodności, że być może zmotywowaliśmy inną osobę do tego, by sama była miła i bardziej altruistyczna. Niejasne i potężne uczucie spełnienia swojego człowieczego obowiązku i zarażenia świata zbawiennym wirusem altruizmu [11].

Anonimowość

Mam szczęście, często spotykam się z anonimowymi życzliwymi gestami ze strony czytelniczek i czytelników. Pamiętam, że w pewnym tygodniu w listopadzie 2011 roku dwa z nich spadły mi z nieba. Pierwszym była duża pocztówka z reprodukcją Ogrodu w Vétheuil Claude'a Moneta; pewna czytelniczka, podpisana Georgette, z nazwiskiem i nazwą miasta (w Szwajcarii) dziękowała mi w bardzo miły sposób za pomoc, jaką przyniosła jej moja książka Les états d'âme. Nie zostawiła mi jednak swojego adresu. Drugim była koperta pozostawiona na stole, przy którym dedykowałem książki przy okazji małej konferencji z Matthieu Ricardem. Zauważyłem jej obecność dopiero, kiedy wszyscy już poszli: leżała tam, z moim nazwiskiem, łatwa do przeoczenia. W środku znajdowała się płyta CD i dwie pocztówki z podziękowaniami za moje książki; CD było składanką utworów muzycznych, które towarzyszyły od lat stanom ducha

tej dyskretnej aż do niewidzialności czytelniczki. Także w tym przypadku żadnego adresu, jedynie imię, Sandrine. Za każdym razem byłem poruszony tymi słowami i gestami. I wzruszony ich anonimowością. Do tego stopnia, że aż czułem się trochę nieswojo, nie mogąc za nie podziękować. Zastanawiałem się, jakie były powody tego nieujawniania się: czy był to rodzaj nawyku anonimowości, bolesnego wyrzeczenia, odruchu, by nie przeszkadzać innym? Anonimowe, bym nie czuł się zobowiązany do odpowiedzi i podziękowania? Czy też była to postawa absolutnej pokory: po prostu podziękować, bez oczekiwania czegokolwiek w zamian? Postawa mądrości, zgodnie z logiką zapomnienia i uwolnienia się od własnego ego? Zawsze fascynowała mnie ta postawa wymazania „ja” (od której jestem jeszcze daleki). I poczułem się szczęśliwy, że dwie z moich czytelniczek są na tej drodze dalej niż ja.

Dziękuję Georgette i Sandrine za tę lekcję.

Anonimowość w działaniu

Anonimowe akty życzliwości uznawane są za bardzo dobre ćwiczenie psychologii pozytywnej. Bardzo dobre dla osoby, która robi gest, i oczywiście dla tej, która z niego korzysta (przyjemnie jest pomyśleć, że są osoby, które chcą po prostu naszego dobra, a nie naszej wdzięczności, przynajmniej bezpośrednio wyrażonej). Można na przykład zostawić napiwek (tylko wtedy, gdy jesteśmy zadowoleni z obsługi), nawet jeśli nigdy już nie wrócimy do tej restauracji czy baru: kryterium nie ma być użyteczność („dzięki napiwkowi mnie zauważą, może się to przydać, jeśli tu wrócę”), ale przyjemność sprawiona bliźniemu. Pewna amerykańska koleżanka opowiadała także, że od czasu do czasu, kiedy jest w dobrym humorze, reguluje w bramce na autostradzie opłatę za osobę jadącą za

nią [12]. Nigdy nie spotyka tej osoby, nie otrzymuje więc podziękowań. Anonimowe czynienie dobra to dobry pomysł na poprawienie swojego samopoczucia i upiększenie świata: wymazanie ego poprzez cnotę, z korzyścią dla ogółu.

Antydepresanty

Nie są one, niestety, „pigułkami szczęścia”. Świadomie i rozmyślnie piszę „niestety”: czasem chciałbym zaoferować niektórym z moich pacjentów, szczególnie zmaltretowanym przez życie, możliwość odetchnięcia i smakowania tego życia. To jednak w ten sposób nie działa. Antydepresanty nie czynią szczęśliwszymi, nie sprawiają, że nasz mózg syntetyzuje dobry humor, redukują raczej intensywność bólu psychicznego, tak jak środki przeciwbólowe redukują intensywność bólu fizycznego. To już coś, jeśli działają (niestety nie wszyscy chorzy reagują na leki przeciwdepresyjne). I kiedy działają, u niektórych pacjentów mogą mieć zadziwiający efekt: mogą dawać pewnego rodzaju zdolność do lepszego smakowania życia [13], wykraczającą poza zmniejszenie czy zanik negatywnych emocji (depresyjnych lub lękowych, ponieważ większość antydepresantów zmniejsza także, i to wyraźnie, niepokój). Tak jakby to wstrzymanie bólu duszy pozwalało ujrzeć wreszcie, i to o wiele lepiej niż wcześniej, światło szczęścia.

W rezultacie zdarza się, że pacjenci – pomimo ewentualnych efektów ubocznych, pomimo symbolicznego wstydu z powodu „zależności od pigułki” – nie chcą lub nie mogą już przerwać tego leczenia, które łagodząc ich ból, czyni go łatwiejszym do zwalczenia i które pozwala im widzieć i smakować dobre rzeczy w ich życiu. Proszą nas wtedy o radę: „Co robić? Brać pigułkę przez resztę życia czy podjąć ryzyko, odstawić leki

i spróbować nauczyć się innych metod?”. Oczywiście, obie drogi są możliwe: brać dalej lek jest łatwiejsze (połknięcie tabletki zabiera tylko kilka sekund), nauczyć się innego sposobu jest ciekawsze i bardziej satysfakcjonujące (ale zajmuje lata). Zawsze próbujemy proponować i dawać pierwszeństwo tej drugiej drodze, kiedy jednak ludzie dużo cierpieli w przeszłości, kiedy czujemy, że są delikatni i że istnieje ryzyko nawrotu, wtedy wolimy, by byli spokojni i zdolni do szczęścia z lekiem niż w depresji i niezdolni do niego bez. Lepiej iść do przodu o kulach, niż pozostać w miejscu bez nich.

Antywzorce

Mamy w życiu wzorce, do których usiłujemy się upodobnić, lecz także antywzorce: równie inspirujące i motywujące jak te pierwsze, z tą tylko różnicą, że staramy się raczej do nich nie upodabniać. Wielu z nas goni za szczęściem, ponieważ ich rodzice byli nieszczęśliwi, ponieważ widzieli, jak marnują sobie życie, i czuli, jak bardzo przeszkodziło im to w poszukiwaniu szczęścia. Nie postępować tak jak ojciec, jak matka stanowi pierwszy punkt odniesienia i wzorzec, od którego za wszelką cenę chcemy być jak najdalej; i na ogół przez całe życie zdajemy sobie sprawę, do jakiego stopnia mamy jednak skłonność, by podstępnie powracać do tego, co przeżyliśmy, zaobserwowaliśmy i nieświadomie wywnioskowaliśmy, żyjąc u ich boku. Nie chodzi o to, że nie da się nie postępować tak jak rodzice, jest to jednak zadanie długodystansowe i należy do tych wysiłków, które podejmujemy przez całe życie.

Są jednak także antywzorce papierowe. Dla mnie jednym z nich jest Cioran. Wszystkie jego aforyzmy, pełne czerni i pesymizmu, w dziwny sposób działają na mnie stymulująco („O rany! Szybko, do roboty, do szczęścia!”).

Ponieważ są inteligentne, błyskotliwe i nierzadko słuszne. I właśnie fakt, że życie często jest takie, jak je opisuje Cioran, jest jeszcze jednym powodem, by nie ulegać rozpaczy. Najwyraźniej zresztą sam tak właśnie robił: większość jego bliskich opisuje go jako człowieka miłego w obejściu, pełnego humoru, lubiącego pogadać, śmiać się, spacerować po polach. Jego dzieła służyły mu jako oczyszczenie, lecz ostatecznie nie odwodziły od kochania życia.

Jestem wdzięczny Cioranowi za wskazanie mi w ten szczególny sposób drogi ku szczęściu: wystarczy wyruszyć w przeciwnym kierunku. I z tego samego powodu jestem wdzięczny wszystkim moim antywzorcom.

Arkadia

Kiedy byłem gimnazjalistą i licealistą, uczyłem się greki, i uwielbiałem to. Uwielbiałem wyobrażać sobie tę starożytną Grecję, której autorów mozolnie rozszyfrowywałem. I bardzo lubiłem marzyć o Arkadii i o jej jakże słodkim życiu: ten region Grecji, górzysty i usiany małymi wioskami, opiewany był przez poetów greckich i łacińskich jako wyidealizowana kraina szczęścia, Złoty Wiek, zaludniony żyjącymi w harmonii z naturą pastuszkami. Nawiązuje do tego słynne łacińskie wyrażenie Et in Arcadia ego – „I ja żyłem w Arkadii”. Jeden z obrazów Poussina ukazuje grupę pastuszków odkrywających grób, na którym wyryte są te słowa. Nawet jeśli nasze życie było tak piękne, jak piękne mogło być niegdyś w Arkadii, kończy się ono śmiercią. Wszelki ziemski raj jest tylko tymczasowy. To zabawne: kiedyś myślenie o tym mroziło mi krew w żyłach. Dzisiaj nie:

wiele o tym rozmyślałem, medytowałem o Arkadii i nie chcę już uciekać przed myślą o śmierci, wolę raczej gonić za życiem.

Ataraksja

Szczęście jako brak zamętu i cierpienia? Nie zawsze to wystarcza: to, że nie jesteśmy nieszczęśliwi, nie oznacza, że jesteśmy szczęśliwi. I nie zawsze jest to konieczne: czasami możemy być szczęśliwi pomimo cierpienia i udręk w naszym życiu lub mimo choroby [14]. Ale najczęściej musimy ukoić swój ból, by otworzyć się na szczęście. To pierwszy etap, ten, który kazał napisać Jules'owi Renardowi: „Nie jesteśmy szczęśliwi: nasze szczęście to milczenie nieszczęścia" [15]. Dla starożytnych filozofów ataraksja, ukojenie namiętności, była dobrą rzeczą. Nie oznaczała obojętności czy bierności: nie była to apatia. Była owocem pracy nad wewnętrznym wyzwoleniem: chodziło o to, by pozbyć się zależności od niepotrzebnego przywiązania i toksycznych uniesień. Była w pewnym sensie żyzną glebą, która daje nadzieję, że ujrzy się, jak wyrastają na niej kwiaty szczęścia.

Autor godny podziwu?

Jestem zakłopotany, kiedy odnoszę wrażenie, że moi czytelnicy biorą mnie za mędrca. Z jednej strony to normalne: kiedy lubi się jakiegoś autora, często ma się skłonność do idealizowania go, wyobrażania sobie, że to człowiek inny od pozostałych, równie delikatny i empatyczny w codziennym życiu, jak w swoich książkach. Nie chciałbym generalizować, ponieważ nie znam wszystkich autorów świata, jeśli jednak o mnie chodzi, nie działa to w ten sposób. W tej kwestii Christian Bobin

pisał bardzo słusznie, co następuje: „Człowiek, o którym mówi się, kiedy mówi się o moich książkach, nie istnieje” [16]. Oczywiście, że autorzy nie są doskonali: nawet ci, którzy jak ja piszą o medytacji, denerwują się; nawet ci, którzy piszą wspaniałe i eteryczne wiersze, interesują się tym, jak zapłacić podatki. Autorzy czynią takie same wysiłki jak wy, czytelnicy, by robić postępy i zbliżać się do swego ideału. Być może mają, w niektórych dziedzinach, niewielką przewagę. Być może czynią większe wysiłki, o których właśnie mają chęć mówić w swoich tekstach. Podziw czy szacunek nie mogą nas zaślepiać: zawsze i wciąż obowiązuje wielka zasada psychologii pozytywnej, ścisłe połączenie tego, co jasne, z tym, co mroczne, tego, co skończone, z niedoskonałym. To właśnie czyni życie – i psychologię – tak interesującym.

Awaria

Pewnego dnia prowadziłem warsztaty dla terapeutów na temat psychologii pozytywnej. Przypominaliśmy sobie przykłady tych momentów w życiu, gdy jesteśmy we władzy stresu, ale które z perspektywy kilku dni lub miesięcy okazują się nie takie straszne. Warto regularnie zastanawiać się nad takimi chwilami, w których rozpętujemy wielkie przygotowania do emocjonalnych bitew – wściekłość, strapienie, zdenerwowanie – w przypadku wydarzeń w sumie mało znaczących dla biegu naszego życia. Krótko mówiąc, każdy – takie było ćwiczenie – zastanawiał się nad konkretnymi przykładami. Jeden z moich kolegów podniósł wówczas rękę, by opowiedzieć swoją historię. Oto ona, taka, jaką ją zapamiętałem, mam nadzieję, że nie wypaczam jej zanadto…

„Byłem na wakacjach w pięknym miejscu na południu Francji, jechałem kompletnie pustą drogą i zepsuł mi się samochód. W tamtym czasie nie

było komórek, żadnego sposobu, by wezwać na pomoc ubezpieczyciela, lawetę czy mechanika. Musiałem więc przemierzyć siedem czy osiem kilometrów pieszo do najbliższego miasteczka. Przeszedłem je, złorzecząc. Dziwne jest to, że kiedy dzisiaj myślę o tej chwili, nie wraca do mnie wspomnienie stresu, lecz piękna krajobrazu, w którym przez godzinę maszerowałem".

Ogromnie spodobała mi się ta krótka opowieść: kiedy przepełnia nas stres, zaciemnia i przykrywa wszystko, co w danej sytuacji jest dobrego czy pięknego. I dopiero kiedy się wycofuje, na przykład gdy upłynie trochę czasu, piękno i dobro mogą pojawić się ponownie. Zdać sobie z tego sprawę i smakować to, przynajmniej po fakcie, to już dobra rzecz. Ale oczywiście móc wykonać tę robotę na gorąco, zdołać sobie powiedzieć: „No dobra, stary, to cholernie denerwujące, tak jest, w porządku. I co teraz zrobisz, będziesz przez godzinę ciskał gromy czy pójdziesz przed siebie, podziwiając krajobraz?", to dokładnie to, czego poszukujemy w psychologii pozytywnej. Nie chodzi tylko o ograniczenie stresu (to konieczna praca, którą wykonuje się podczas psychoterapii), lecz także o regularne kultywowanie naszych zdolności do podziwiania, cieszenia się, wyciągania pozytywów z negatywnej sytuacji; oto ambicja psychologii pozytywnej: dać jeszcze więcej miejsca pozytywnym emocjom, żeby uniemożliwiały wzrost emocji negatywnych.

Słucham? Jakieś pytanie z końca sali? Do mnie? Czy ja też bym się zdenerwował w tej sytuacji? Z całą pewnością! A jak myślicie, dlaczego pasjonuje mnie psychologia pozytywna?

Awe

Rzecz ma miejsce na Górze Świętej Otylii, w klasztorze w Alzacji, pewnego zimowego popołudnia. Dałem właśnie wykład dla studentów studiów medycznych o specjalności „Medytacja i neuronauki" w Strasburgu, pierwszych tego typu we Francji. Co bardzo rzadkie i ściśle związane z materią studiów, nauczanie ma charakter rezydencyjny: studenci spędzili cały tydzień w klasztorze na Górze Świętej Otylii, gdzie wykłady przerywane były ćwiczeniami medytacyjnymi. Teraz, na zakończenie pierwszego tygodnia, wszyscy wyjechali, zostali tylko organizatorzy i wykładowcy.

Korzystam z okazji, by przejść się samotnie po dróżce okalającej klasztor, pośród jodeł. Budynki usadowione są na szczycie góry zagubionej wśród lasów. Tego dnia, jak często zimą, wszystko pokrywa śnieg. Niebo jest posępne, pociemniałe od wielkich chmur i zapadającego zmierzchu. Idę powoli, delektując się tym niesamowitym dźwiękiem śniegu skrzypiącego przy każdym moim kroku. Niekiedy prześwit między drzewami otwiera przed oczami horyzont: inne góry, porośnięte innymi ośnieżonymi jodłami. Od czasu do czasu podnoszę głowę i dostrzegam ciemną wielowiekową bryłę klasztoru. Dziwne uczucie. Ogólnie przyjemne, ale nie jest to szczęście. Zbyt dużo szarości na niebie, zbyt ostry chłód. Jestem po prostu zdziwiony i zadowolony, że jestem tutaj, trochę onieśmielony i przejęty szorstkim pięknem natury i budowli, ich długą historią.

Nie ma w języku francuskim słowa dla oddania tego stanu ducha. W angielskim istnieje słowo *awe*, które określa pełen podziwu szacunek zmieszany z odrobiną obawy i onieśmielenia. To w pewnym sensie emocja transcendencji: to, co widzimy i przeżywamy, wykracza poza zwyczajne mentalne ramy, nasze słowa i inteligencja nie są w stanie tego zmierzyć, pojąć całej złożoności i znaczenia.

Podziwiamy, czujemy, że przekracza nas coś dużo większego od nas, a nawet trochę przerażającego. Jesteśmy jednak zadowoleni, że to widzimy, obserwujemy, smakujemy. Czujemy się malutcy. A szczególny smak nadaje temu doznaniu fakt, że nie jest to radość czy szczęście skupione na nas samych, lecz na tym, co widzimy lub wyobrażamy sobie, lub czego się domyślamy i co robi na nas wrażenie, i co podziwiamy w milczeniu, z zapartym tchem, nie mogąc wykrztusić słowa.

Potem powolutku nadciągają duchy.

Przypominam sobie, że w 1992 roku w tych mrocznych lasach miał miejsce głośny wypadek lotniczy: 87 ofiar w tych czarnych lodowatych górach. Wydaje mi się, że słyszę, jak dusze zmarłych, pozostałe tutaj od tamtej pory, trzepoczą się w gałęziach wielkich jodeł i obserwują mnie swoimi obojętnymi oczami.

Wciąż tkwię w uczuciu *awe*, ale dołącza się do niego teraz współczucie dla tych wszystkich istnień, zmiażdżonych i przerwanych nagle pewnego styczniowego wieczoru 1992 roku, prawie o tej samej godzinie, kiedy spaceruję i kiedy mój oddech staje się coraz głośniejszy w ciszy. Serce mi wali, aż słyszę je w uszach. Czy idę za szybko?

Zatrzymuję się. Bez pośpiechu wciągam rześkie powietrze, które karmi mój oddech, to niezwykłe, niezrównane doznanie śnieżnego powietrza. Zdaje mi się, że słyszę tchnienie góry, która także oddycha, przytłumione przez ciężki śnieżny płaszcz. Pełna obecności cisza.

Bardzo obecny w moim ciele, pozwalam swoim mentalnym obrazom płynąć zgodnie z ich widzimisię: klasztor, grobowiec Świętej Otylii w mroku krypty, studia medyczne, twarze studentów i dyskusje z nimi, roztrzaskujący się samolot i gasnące życia.

Tak jak za każdym razem, porusza mnie ta tajemnica stanów ducha: jak można być jednocześnie ukojonym i zbolałym? Szczęśliwym, że się żyje, i zasmuconym zdarzeniami z życia? Przygniecionym przez to, co większe od nas, i pragnącym jednak zobaczyć, co się stanie dalej, świadomym, że nasze życie się liczy.

Za kilka chwil moje ciało ruszy dalej, dołączę do przyjaciół na górze, w klasztorze; pogadamy, wyruszymy w drogę powrotną samochodami, pociągami i samolotami. Żadna z tajemnic, doświadczonych w trakcie spaceru, nie zostanie rozwiązana, poczuję jednak, jak przenika mnie tchnienie życia, i ściśnie mi to na chwilę serce, bardzo mocno, nim uczyni je lżejszym.

Wrażenie, że byłem ptakiem, złapanym na moment przez niewidzialnego olbrzyma, trzymanym w jego dłoni, a potem uwolnionym i zwróconym niebu. Niezrozumienie i pomieszanie. Coś nieskończenie wielkiego i nieskończenie silnego istnieje, łapie nas czasami i uwalnia (na ogół).

To piękne i przerażające.

Wzbudza to chęć, by dalej żyć, kochać i uśmiechać się łagodnie.

Awe…

Azja

Czasami mam wrażenie, że Azja odgrywa dzisiaj, w kwestii mądrości, tę samą rolę, którą niegdyś odgrywała Arkadia w kwestii szczęścia:

mitycznego miejsca, w którym, jak sobie wyobrażamy, ludzie posiadają większe niż my cnoty. Nie całkiem ścisłe, ale urocze.

B jak ból

Każde szczęście przemija.
Każdy ból także.
A ty zostajesz i uśmiechasz się.

Bach i Mozart

Bach i Mozart uszczęśliwiają nas, lecz każdy na swój sposób. Poprzez swoją regularność i matematyczną inteligencję muzyka Bacha wywołuje w nas ukojenie i wdzięczność, budzi spokojny pęd ku boskości, wzbudza chęć modlitwy, patrzenia ku niebu i wiary w Boga. Muzyka Mozarta, przez swoją wesołość i elegancję, budzi w nas radość, pragnienie, by wyjść, uśmiechać się i żyć, by przemierzać świat i odkrywać, że jest piękny.

Banały

Rady dotyczące szczęścia są często bardzo banalne. Rzadko się zdarza, byśmy dokonywali wstrząsającego odkrycia, czytając traktat o szczęściu. Wszyscy wiemy mniej więcej, co nas uszczęśliwia; problem polega na tym, że tego nie robimy. W tym sensie jak najbardziej zasługujemy na surowy osąd Schopenhauera [17]: „Prawda, iż na ogół mędrcy mówili zawsze to samo, a głupcy, tj. przytłaczająca większość ludzi we wszystkich czasach, postępowali też zawsze tak samo, tzn. dokładnie na odwrót; a i nadal też tak będzie”. Nie pamiętam już, który filozof wspominał o „wielkich banałach”:

wszystkie rady udzielane przez wszystkie tradycje mądrości i duchowości na pewno sprawiają wrażenie banałów, jeśli rozważa się je z czysto intelektualnego punktu widzenia. Ale rzecz nie tyle w wiedzy, ile w działaniu: pytanie, jakie powinienem sobie zadać, nie brzmi: „czy to wiem?”, ale „czy to robię?”.

Bardzo szybko

Bardzo, bardzo nie lubię, kiedy na koniec wiadomości pozostawionej na mojej automatycznej sekretarce ktoś mi mówi: „Do szybkiego usłyszenia!”. Przeszkadza mi, że wywiera się na mnie presję, że mówi mi się w podtekście: „Oddzwoń natychmiast, raz, dwa, bez ociągania!”. Ha, niemal pcha mnie to do zachowań pasywno-agresywnych! Do oddzwonienia trochę później, niż zrobiłbym to spontanicznie. Wiem, to głupie, ale trzeba powstrzymać epidemię „akcelerozy” dotykającą nasze społeczeństwo! Żeby być w dobrej kondycji psychicznej, przynajmniej w takich czasach jak nasze, musimy częściej hamować, niż przyspieszać.

Bez szczęścia…

Bez szczęścia nasze życie jest możliwe, oczywiście. Ale mdłe i brzydkie. Bez niego istnieje dla nas tylko smutek i cynizm: to właśnie odczuwamy w obliczu świata, kiedy jesteśmy zmęczeni lub nie dość szczęśliwi.

Bezsilni i obecni

Usłyszałem któregoś dnia, z ust bliskiego bardzo chorej osoby, to wzruszające stwierdzenie: „Nie mogę zrobić nic innego poza byciem tutaj,

przy nim. Jestem bezsilny, ale jestem obecny”. Wspaniałe: bezsilni i obecni. Zostać, by pomóc, samą swoją obecnością, nawet jeśli nie możemy zaproponować nic konkretnego. Zrobić wtedy wszystko, by nasza obecność była na miarę naszej bezsilności. Równie intensywna.

Błądzenie umysłu

Oto co wykazało pewne świetne badanie na temat błądzenia umysłu (a to nie wszystko – dało ono też wiele innych pasjonujących wyników): 1) kiedy bada się na chybił trafił zawartość umysłów dużej liczby osób w różnych momentach dnia (w tym wypadku prawie 5000 ochotników w różnym wieku obserwowanych przez kilka tygodni), w jednym przypadku na dwa ich umysł oddaje się właśnie mentalnemu błądzeniu (myślenie o czymś innym niż aktywność, której się w tej chwili poświęcają); 2) im bardziej błądzi umysł, tym mniejsza jest szansa na odczuwanie szczęścia (oceniano także nastrój w chwili badania); 3) nawet jeśli emocje odczuwane w momentach, kiedy nasz umysł jest gdzie indziej, są przyjemne, nigdy nie są bardziej przyjemne niż wtedy, kiedy jesteśmy skoncentrowani na tym, co robimy, nawet jeśli oddajemy się marzeniom o rzeczach miłych. Konkluzja badaczy, którzy uczynili ją tytułem swojej publikacji naukowej [18]: „Umysł, który błądzi, jest umysłem nieszczęśliwym”.

Błogosławieństwa

W Kazaniu na górze Jezus wygłasza swoje słynne błogosławieństwa: błogosławieni ubodzy, cisi, którzy się smucą, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, miłosierni, czystego serca, którzy wprowadzają pokój,

którzy cierpią prześladowanie… „Cieszcie się i radujcie, albowiem wasza nagroda wielka jest w niebie”(Mt 5:12) [19]. Jezus zwraca się do nieszczęśliwych i cnotliwych i obiecuje im szczęście wieczne Królestwa Niebieskiego. Pierwsi otrzymają szczęście jako pocieszenie za cierpienie, ponieważ Bóg jest dobry i miłosierny. Drudzy jako nagrodę za cnotę, ponieważ Bóg najwyraźniej pragnie, byśmy mogli mimo wszystko poczuć przedsmak szczęścia tu na ziemi. W przeciwnym razie dlaczego zachęcałby do cnoty, która daje szczęście nam i innym?

Ból

Pewien kolega neurolog powiedział podczas jakiegoś kongresu: „Wiecie, jaki ból najłatwiej nam znieść? Ból innych!”. Śmiech sali, potem mówca kontynuuje, ale dla mnie to koniec, już go nie słucham, machina w mojej głowie już ruszyła: jakże prawdziwe jest to, co powiedział! Nigdy nie powinno się o tym zapominać, kiedy jest się lekarzem. Ta formuła powinna być wyryta nad wejściem na każdy oddział. I zaczynam myśleć o ostatnich pacjentach, których bólu być może nie doceniłem. Ale nie należy o tym także zapominać, kiedy jest się człowiekiem. Przypomina nam o tym Christian Bobin [20]: „Kimkolwiek jest osoba, na którą patrzysz, wiedz, że wielokrotnie przebyła już piekło”. Wszyscy ludzie, z którymi rozmawiamy, cierpią z takiego czy innego powodu związanego z ich obecnym życiem lub z przeszłością. Nigdy nie należy o tym zapominać.

Ból zębów

Kiedy człowieka bolą zęby, w nosie ma szczęście. Albo szczęściem jest tylko to, by zęby przestały boleć. Skrajny ból zamyka całkowicie naszą

świadomość na cokolwiek innego niż ustanie bólu. Pamiętam, że gdy byłem mały, często bolały mnie zęby: za dużo cukierków i za mało szczotkowania, rodzice byli wówczas w tej kwestii mniej czujni niż dziś. Rozmawiałem o tym pewnego dnia z przyjacielem dentystą, który opowiadał mi, że nie widzi już takich spustoszeń w uzębieniu jak dawniej. Ból zębów dotyczył nas i naszych przodków, naszych dzieci już nie, na szczęście. Ale odnajdujemy ślady tych czasów na przykład w piosence Brassensa Testament:

I jeszcze tylko pocieszenie,
że z bólem zębów koniec już –
i się pogrążę w zapomnienie,
ludzkiego losu wspólny grób [21].

Brawa

Rozprawmy się najpierw z wymuszonymi brawami i śmiechem w telewizji: wiecie, jak to się odbywa, jakiś „rozgrzewacz sali" robi, co do niego należy, zagrzewając publiczność przed wejściem gwiazdy. To sztuczne, a więc nieciekawe, nawet jeśli naprawdę wprawia w dobry humor, przynajmniej na kilka minut.

Nie, chcę wam opowiedzieć o innych brawach. Któregoś lata brałem udział, wraz z kilkoma kolegami psychoterapeutami, w pięknym odosobnieniu medytacyjnym w szwajcarskich górach. Dowiedzieliśmy się wielu pożytecznych i interesujących rzeczy. I przeżyliśmy, jak zawsze, mnóstwo drobnych zadziwiających chwil. Pracowaliśmy nad metodą uważności. Zachęca ona – między innymi – do odczuwania przeżywanego doświadczenia zamiast rozprawiania o nim. Dużo więc milczeliśmy, by lepiej wchodzić, najczęściej, jak to możliwe, w każde doświadczenie. Na

przykład doświadczenie słuchania jednego z naszych kolegów, utalentowanego pianisty, który zagrał nam kilka swoich kompozycji, podczas gdy my siedzieliśmy na ławeczkach lub poduszkach do medytacji z zamkniętymi oczami, zatopieni w uważności. W trakcie każdego utworu chłonęliśmy muzykę i wszystko to, co w nas wzbudzała. I po każdym utworze pozostawaliśmy w ciszy w tym doświadczeniu, w wybrzmiewaniu tej muzyki, zamiast bić brawo.

Bardzo lubię takie zakłócenia przyzwyczajeń i automatyzmów. Pozostać w ciszy, obserwując to, co się dzieje w nas po wysłuchaniu utworu – to logiczne, przez szacunek i dla muzyki, i dla jej wykonawcy. Wyobraźcie to sobie przez chwilę, zamiast tych automatycznych braw, jak w telewizji czy podczas debat, żeby pokazać, że jesteśmy w pełni obecni – wielka skupiona cisza. I mimo wszystko, pięć minut po ostatnim utworze, przerywamy tę ciszę, by podziękować wykonawcy i uhonorować go!

Być podziwianym

Bycie podziwianym może sprawiać przyjemność lub wprawiać w zakłopotanie. Zważywszy, że zazwyczaj przypisuje się podziwianemu obiektowi pewną formę doskonałości czy wyższości, można czuć się podziwianym niesłusznie; w najlepszym wypadku zadowolilibyśmy się szacunkiem, ponieważ można obdarzać nim kogoś równego sobie i nie zakłada on uznania czyjejś wyższości.

Któregoś dnia dawałem wykład w krypcie kościoła. Po zakończeniu spotkania organizatorzy ze stowarzyszenia, które mnie zaprosiło, porządkowali stoły i krzesła. Kiedy już to zrobili, spostrzegłem, że kilkoro z nich najwyraźniej szykuje się spędzić noc na miejscu: ich grupa ustanowiła stałe dyżury i zmieniali się po kilka osób, by zostać na noc

z bezdomnymi, którym udzielali schronienia w swoich pomieszczeniach podczas tej mroźnej zimy. Ponieważ jako lekarz poznałem trochę społeczności bezdomnych, wiedziałem, że takie noce rzadko należą do przyjemności: pośród tych, którzy mówią od rzeczy, tych, którzy za dużo wypili, tych o skłonnościach samobójczych, tych bardzo, bardzo brudnych, tych, którzy nie odzywają się słowem, bo są w fatalnym stanie psychicznym – to prawdziwa służba. W rezultacie ja, który wysłuchałem właśnie wielu komplementów za swoją mowę, poczułem się jak oszust: to nie mnie należało podziwiać, lecz ich. Jednak w ciągu paru przelotnych chwil otrzymałem więcej gratulacji za swój wykład niż ci wolontariusze zbiorą przez rok za swój altruizm. Dziwny świat! Nawet jeśli wiem, że ci ludzie nie robią tego po to, by ich podziwiano. Na szczęście coś mnie pociesza i uwalnia od poczucia winy: wykład, na który przyszło sporo osób, płacąc niewielką opłatę za wstęp, przyniósł pieniądze na wsparcie wszystkich tych charytatywnych działań. Uff, będę mógł zasnąć z tymi odczuciami: podziwem dla wolontariuszy i poczuciem, że pomogłem im najlepiej, jak mogłem…

C jak codzienność

Każdy dzień jest łaską: to chleb powszedni szczęścia.
Wiedziałem to, a teraz w to wierzę.
Czy umrę uszczęśliwiony?

Chmury

Często porównuje się problemy do chmur, które miałyby psuć błękit nieba. Można jednak także patrzeć na chmury inaczej, tak jak poeta Christian Bobin: „Każdego dnia, wychodząc z domu, podziwiam wielką ufność chmur, ich niestrudzoną naiwność, przesuwającą się nad naszymi głowami, jak gdyby istniał zapas dobra na wieki większy niż zapas zła” [22].

Choroba

Komplikuje szczęście, ale nie uniemożliwia go. Choroba, zwłaszcza chroniczna lub śmiertelna, sprawia, że na początku jesteśmy zazdrośni o szczęście innych ludzi w dobrym zdrowiu i ich nieświadomość tego zdrowia. Zatruwa nas smutkiem i pretensjami. Potem, jeśli jesteśmy wobec siebie uczciwi, otwieramy oczy na bezużyteczność i niebezpieczeństwo takiej postawy życiowej. Wtedy dopiero choroba może odegrać rolę bodźca do większej świadomości prostego szczęścia istnienia, niezależnie od tego, czy jest się chorym, czy zdrowym. Wówczas jej wpływ na nasz umysł

słabnie. Czy muszę zaznaczać, że potrzeba dużo czasu i pracy, by przejść wszystkie te etapy, kiedy samemu jest się chorym?

Chwila doskonała

W pewien jesienny poranek, dość wcześnie (6.30) jem w kuchni śniadanie z moją średnią córką. Za oknem jest ciemno. Czasami rano jesteśmy jeszcze zaspani i rozmowa się nie klei. Czasem jednak zawzięcie dyskutujemy. Tak jest dzisiaj.

– Tato, przeżyłam wczoraj coś doskonałego!

– Wow, cool! Co to było?

– No więc wyszłam ze szkoły z koleżankami i byłyśmy w jednej superfajnej i taniej restauracji (raz w tygodniu, ponieważ ma dwugodzinne okienko, pozwalamy jej nie jeść w stołówce). Siedziałam tam, nad swoim talerzem, i nagle poczułam, jakbym opuszczała swoje ciało i patrzyła na to, co mi się przydarza: byłam tam, w cieple, w suchym miejscu, podczas gdy na zewnątrz padał deszcz i było zimno, wszystkie moje przyjaciółki były ze mną, jadłyśmy dobre rzeczy i w dodatku w kółko leciały piosenki Gainsbourga (to jej ulubiony wykonawca). To był absolutny odjazd!

– To było szczęście?!

– Właśnie: czyste szczęście! OK, to nie trwało długo. Potem musiałyśmy wrócić na lekcje, a popołudniowe zajęcia to była masakra! Ale niesamowicie było tak czuć tę chwilę, od środka i z zewnątrz.

Rozmawiamy trochę o teorii, o szczęściu jako uświadomieniu sobie tych przyjemnych chwil naszego życia, nie za długo, bo czas nagli, trzeba się ubrać i umyć zęby. Ale słuchanie mojej córki opowiadającej mi o tym

momencie transcendencji miłej chwili wzbudziło we mnie radość. Smakowanie szczęścia innych to także szczęście.

Chwila obecna

Bardzo lubię to zdanie Goethego: „Już duch nie patrzy ani wstecz, ni w przód / Obecna chwila – Oto szczęścia cud” [23]. Dziesiątki książek także sławiły moc chwili obecnej. Jak to działa? Chodzi o to, by mniej analizować, a więcej smakować. By żyć i odczuwać w sposób mniej intelektualny, a bardziej zwierzęcy. Ale czy nie jest to w takim razie sprzeczne z jedną z możliwych definicji szczęścia, która polega, jak to widzieliśmy, na uświadomieniu sobie swojego dobrostanu? Na tym, by nie tylko odczuwać ten dobrostan, lecz także zdać sobie sprawę z tego, jaką szansę mamy, że go doświadczamy? Tak, tylko że podążamy drogą, którą zwierzęta z pewnością nie podążają: najpierw odczuwamy dobrostan (jak one); potem nazywamy go, oceniamy jego znaczenie i sens (nie tak jak one); wreszcie ponownie go smakujemy (jak one). Cała ta wewnętrzna podróż, która zajmuje nam kilka sekund, jest jednym z możliwych wyjaśnień złożoności, bogactwa i kruchości ludzkiego szczęścia.

Ciało

Należy uszczęśliwiać swoje ciało. Dobrostan naszego umysłu jest związany z dobrostanem ciała. Dlatego właśnie chodzenie, ruszanie się, poddawanie się masażom, miłość cielesna są okazjami do zaznania dobrostanu. Jeśli będziemy przeżywać te przyjemności świadomie, przeobrażą się w okazje do szczęścia. Jest także, po prostu, poczucie życia, które płynie i pulsuje wewnątrz nas. Jeśli regularnie to sobie uświadamiamy, tę prostą szansę

życia, jest to źródło szczęścia. Działa to w dwóch kierunkach: jeśli wtedy, gdy czujemy się szczęśliwi, zwracamy uwagę na sposób, w jaki przekłada się to na nasze ciało, możemy przez chwilę dotknąć tego, co wyraża zwrot „pęd życiowy”: ciało jest zadowolone, lekkie, gotowe do działania.

Ciekawość

Przyjemny stan ducha związany ze zbliżaniem się do czegoś nieznanego. Z pewnością źródło pozytywnych emocji. A także jedna z ich konsekwencji, ponieważ pozytywne emocje ułatwiają otwarcie się na świat i stanowią impuls do działania. Częściowo jest to kwestia temperamentu, częściowo zaś stanu emocjonalnego związanego z otwartością, z dyspozycyjnością. Nic bardziej nie zabija ciekawości niż smutek, pośpiech, niepokój. W tych momentach staramy się pozostać przy swoich przyzwyczajeniach i na utartych torach. I pozbawiamy się odkryć i destabilizacji, które daje ciekawość: jest ona tym, co pozwala poszerzyć znany świat, a zatem zwiększyć poziom szczęścia z życia, poznawania i eksperymentowania. Bez ciekawości nie ma zachwytu: szkoda byłoby się tego pozbawiać!

Cierpienie

„Nie starać się nie cierpieć ani cierpieć mniej, ale o to, by cierpienie nie zmieniło nas na gorsze”, pisze Simone Weil [24]. Wydaje mi się to bardzo realistyczną prośbą, a także drogą dla naszych wysiłków. Nie można

zlikwidować cierpienia, można jedynie ograniczyć jego wpływ. Żeby nie zabraniało szczęściu mimo wszystko nas odwiedzać.

Cierpliwość

Powinniśmy zrozumieć, że to, co wydaje się nam niekiedy straconym czasem, kiedy życie zmusza nas do czekania, do cierpliwego oczekiwania, jest po prostu czasem przeżytym. I że kiedy tak się dzieje, nie zawsze inteligentnie jest buntować się, denerwować i spieszyć. W jednym z wywiadów [25] poeta Christian Bobin odpowiedział na pytanie dziennikarza: „Jak można czekać, nie niecierpliwiąc się?" w taki oto sposób: „Czekam tak jak rybak nad wodą, rozumie pan? Nic nie bierze, nic się nie dzieje, na wodzie nie ma ani jednej zmarszczki, jasność nieba maleje, zaczyna robić się chłodno, ale ja czekam. Wiem, że nic nie jest daremne, nawet w tych dniach. Dzisiaj niemal wszyscy popełniany ten sam błąd: sądzimy, że energia to prawda". Nic nie jest daremne, ponieważ to czas życia, który został nam ofiarowany: mogłoby już nas tu nie być, jak tylu innych, którzy nie mieli naszego szczęścia. I któregoś dnia już nas tu nie będzie.

Cioran

To dziwne, jak bardzo lektura Ciorana jest mi niezbędna. Ten człowiek, którego bliscy opisywali jako mężczyznę często wesołego i pełnego humoru, był zafascynowany ciemnością, tak jak Paul Valéry inteligencją. Na przykład [26]: „Żyję tylko dlatego, że jest w mojej mocy umrzeć, kiedy mi się zachce; gdyby nie idea samobójstwa, dawno już bym się zabił". Albo: „Spermatozoid to bandyta w stanie czystym". Długo się zastanawiałem,

dlaczego tak bardzo lubię tego autora, w najwyższym stopniu mrocznego i pesymistycznego, ja, którego tak bardzo pociąga poszukiwanie szczęścia. Kiedyś myślałem, że to dlatego, iż przemawia on do mojej smutnej i depresyjnej natury. Albo też dlatego, że stanowi antywzorzec: po przekroczeniu pewnego progu i przy pewnej powtarzalności smutek i pesymizm nie są już zaraźliwe, nazywa się to efektem przesytu, za sprawą którego zbyt wielka ilość nawet tego, co się lubi, powoduje, że mamy tego dość. Pamiętam, że kiedyś próbowano leczyć w ten sposób uzależnienie od nikotyny: każąc palaczom wypalić wiele papierosów jednym ciągiem, bez przerwy, aż do wystąpienia mdłości. Pesymizm w wysokich dawkach powoduje być może efekt przesytu i dzięki temu staje się stymulujący. A może też wywołuje pragnienie lekkości i szczęścia i pokazuje, że są absolutnie konieczne, jeśli mamy znieść nasze życie. Lubię Ciorana także dlatego, że ze zgryźliwą mądrością objawia nam nasze błędy i przesadę i że potrafi rozjaśnić pułapki naszego myślenia: „Niepokój – albo fanatyczne upojenie złem". To Christian Bobin otworzył mi któregoś dnia oczy [27]: „Uwalnia on w istocie pole prawdziwej nadziei, ponieważ przegnał wszystkie jej łatwe uniesienia […]. Małą miotełką usuwa wszelkie pozostałości łatwych pocieszeń, i to po tej pracy rozpoczyna się dla mnie prawdziwe słowo. Wykonuje zimową pracę: usuwa wreszcie suche gałęzie: to się nazywa przygotowywać wiosnę". Dokładnie tak: lubię Ciorana, ponieważ oczyszcza i odsłania przed nami drogę szczęścia.

Cisza

Cisza ma dla mnie smak szczęścia. Smak pełnej szacunku uwagi dla świata, smak powolności, pokory, smak otwartości. Trzeba zamilknąć, by pozwolić szczęściu zbliżyć się, by usłyszeć, jak nas przenika. Grecki poeta Eurypides

powiedział: „Mów, jeśli masz słowa mocniejsze niż cisza, w przeciwnym razie zachowaj milczenie”. Żył on, jak mówią, w grocie na wyspie Salaminie, otoczony książkami, codziennie kontemplując morze i niebo [28]. Kiedy jestem szczęśliwy, przede wszystkim mam ochotę zamilknąć. Ponieważ w takiej chwili żadne słowo nie pasuje. Ani później zresztą: szczęście jest emocją najtrudniejszą do ubrania w słowa. Czy raczej do przekazania słowami: czytanie świadectwa czy opowiadania o szczęściu niekoniecznie uszczęśliwia, a czasami nawet irytuje. Dlatego nie tworzy się świetnych historii, powieści czy filmów w oparciu o szczęście: nieszczęście jest dla czytelników i widzów bardziej pasjonujące.

Cmentarz

Idealne miejsce, by zastanowić się nad szczęściem (nie w czasie pogrzebu bliskiej osoby, oczywiście). Znajdujemy tam spokój, samotność, obecność upływającego czasu, zapowiedź naszego przyszłego odejścia, względność rzeczy: wszystkie składniki, które mogą nam pomóc zrozumieć, jak pasjonującą szansą jest nasze życie tu, na ziemi, w oczekiwaniu na ciąg dalszy. Naturalnie ten rodzaj ćwiczeń należy praktykować tylko w te dni, gdy mamy dobry nastrój, i kiedy nie ma żadnych dramatów w naszym życiu. Zawsze lepiej ćwiczyć przy dobrej pogodzie.

Cnoty

Cnota określa ogół wysiłków, jakie czynimy, by zachowywać się zgodnie z naszymi wartościami. Być cnotliwym oznacza czynić dobro nie przez przypadek lub z przymusu, lecz z własnej woli. Wysiłki te nie przeszkadzają doświadczać przyjemności czy satysfakcji z powodu

właściwego postępowania: przeciwnie, pozytywne emocje odczuwane z racji cnotliwego zachowania potwierdzają jego szczerość (nie udaję) i autentyczność (jest to naprawdę zgodne z wewnętrznymi wartościami). Dlatego właśnie rozwijanie cnót stanowi integralną część psychologii pozytywnej: prowadzą one człowieka i jego otoczenie ku większemu szczęściu. Badacze zajmujący się tym tematem we wszystkich kulturach spisali – poczynając od świętych ksiąg każdej religii po rozprawy filozoficzne i książki na temat savoir-vivre'u – wszystko to, co ludzkość uważa za pożądane. Zestawiając ogół tych danych, doszli do sześciu cnót zwanych cnotami wyższego rzędu: mądrość, odwaga, człowieczeństwo, sprawiedliwość, umiarkowanie, transcendencja. Każda z nich została następnie połączona z „siłami", których regularne praktykowanie pozwala ją osiągnąć; na przykład w przypadku umiarkowania te siły to panowanie nad sobą, rozwaga i pokora. Dziś prowadzi się liczne badania i wiedza na ten temat będzie się zapewne rozwijać w nadchodzących latach [29]. Raz jeszcze jednak psychologia pozytywna zgadza się z przekonaniami filozofii greckiej i refleksją Arystotelesa: „Dobro człowieka polega na działaniu duszy w zgodzie z cnotą".

Codzienność

Główne źródło szczęścia. Złoża są wielkie, ich eksploatacja łatwa: wystarczy otworzyć oczy i być świadomym.

„Co zrobiłeś dzisiaj dla bliźniego?"

Przyjaciółka przysłała mi pewnego dnia cytat z Martina Luthera Kinga, jednej z moich ulubionych postaci (jego zdjęcie wisi na ścianie w moim

gabinecie): „Najbardziej niezmiennym i najpilniejszym życiowym pytaniem jest: co robicie dla innych?”. Tamtego dnia, gdy czytałem tę wiadomość, zdanie poruszyło mnie i przemówiło do mnie. Wywołało we mnie zakłócenie, które bardzo lubię: przejście od wiedzy do czynu. Czytając je, nie zastanawiałem się: „Czy to wiem?”, lecz „Czy to robię?”. Słowa Martina Luthera Kinga nie tylko przemówiły do mojego intelektu („no tak, to prawda, to ważne”), lecz także nie opuściły mnie przez cały dzień: „A ty? Co ty zrobiłeś dzisiaj dla bliźniego?”. Co zrobiłeś dzisiaj dla bliźniego? Przez kilka dni zasypiałem, zadając sobie to pytanie. Rezultat był dla mnie bardzo interesujący.

Początkowo miałem wrażenie, że to bardzo łatwe, że życie daje nam okazje, by wiele robić dla innych, codziennie. Możliwych jest tysiąc gestów i słów otuchy, pomocy, życzliwości. Ale mój przypadek jest wypaczony. Mam szczęście być lekarzem: pocieszanie, słuchanie, dodawanie otuchy, troszczenie się o innych to moja codzienność w te dni, gdy pracuję w szpitalu, czasem mnie to męczy i ciąży mi, ale ogólnie rzecz biorąc, wykonywanie zawodu, który pozwala pomagać innym, to dla mnie błogosławieństwo. Inny szczęśliwy traf: bycie pisarzem i pomaganie poprzez swoje książki. Jeszcze inny: mam rodzinę i przyjaciół i daję im siebie, na ile potrafię. Zbyt łatwe więc to wszystko…

Kiedy bowiem odejmę pomoc, której udzielam jako lekarz i autor, i tę, którą chętnie ofiarowuję bliskim i znajomym, odkrywam, że jest to bardziej skomplikowane, że trzeba starać się nieść pomoc, wychodząc poza swoje zwyczajowe powiązania społeczne. A to trudne do stosowania na co dzień, trudno powiedzieć sobie: „Co zrobiłeś dzisiaj dla bliźniego? Dla bliźniego, którego wcale nie znasz? Nie dla bliskiego, sąsiada, kolegi, pacjenta, czytelnika, ale dla kogoś całkiem nieznajomego?”. Tak oto moje przekonania zostały zburzone, a moja pewność siebie zachwiana.

Na pocieszenie mówię sobie, że to, co robię regularnie, to już coś, że to już dobrze, mimo wszystko: pomaganie z przyjemnością albo najlepiej, jak mogę, wszystkim wokół, ludziom, których znam lub których spotykam na swojej drodze. Ale istnieją ludzie, którzy robią więcej dla bliźnich. Mój podziw dla nich, wolontariuszy i świętych, znanych lub anonimowych, dla tych, którzy chodzą po drogach życia, szukając nieszczęścia, któremu mogą ulżyć, od razu gwałtownie rośnie. A wieczorne ćwiczenie pod tytułem „Co zrobiłeś dzisiaj dla bliźniego?" staje się mniej wygodne, zaczyna bardziej uwierać. Czy wyszedłem dzisiaj poza swoje zwyczaje, poza znane mi kręgi? Czy mógłbym zrobić coś więcej w następnych dniach?

Nie mam pojęcia, nie jestem świętym, jestem tylko człowiekiem, niekiedy trochę zmęczonym.

Ale mam nadzieję, że będę miał na to siły i wytrwałość…

Coué

Émile Coué, farmaceuta, a potem psychoterapeuta, stał się znany na całym świecie na początku XX wieku za sprawą swoich prac na temat autosugestii. Jego obserwacje i rady, wcale nie tak upraszczające, jak się czasem twierdzi, bazowały po prostu na istotnym i udowodnionym dzisiaj wpływie naszych treści mentalnych na nasze samopoczucie i zdrowie: im bardziej pogrążamy się w ponurych myślach, tym bardziej zmniejszamy swoje szanse, by czuć się dobrze. Proste i słuszne. Badania pokazują, że pisanie, czytanie i słuchanie korzystnych dla nas zdań, wyrażających miłe czy waloryzujące rzeczy na nasz temat, ma wpływ na nasze zdrowie i naszą zdolność samokontroli (ograniczenie palenia, picia). I odwrotnie, niestety: wysłuchując stale od innych albo od naszego wewnętrznego głosiku, że jesteśmy beznadziejni czy że nie wyjdziemy z choroby, w końcu

zaczynamy w to wierzyć… Co dziwne, choć wszyscy mają pewność, że niestrudzone powtarzanie sobie w głowie, że jest się beznadziejnym, okazuje się toksyczne, wszyscy są jednocześnie przekonani, że powtarzanie sobie w głowie, że sobie poradzimy, nie może zadziałać. Być może zbyt często usiłowano nam sprzedać metodę Couégo i jej amerykańskie awatary Pozytywnego Myślenia? W każdym razie jest dziś jasne, że mamy interes w tym, by nasza wewnętrzna mowa była tak przyjacielska i realistycznie pozytywna, jak to tylko możliwe.

Czas na robienie tego, co lubimy

To zapewne jeden z najskuteczniejszych przepisów na szczęście: mieć czas na robienie tego, co lubimy [30]. Zbijająca z tropu prostota, ale w psychologii pozytywnej zawsze tak jest. Duża część naszych aktywności uczyniłaby nas szczęśliwszymi, gdybyśmy mieli na nie więcej czasu; i czyni nas niezbyt szczęśliwymi – lub wcale – właśnie dlatego, że nam tego czasu brakuje. Ogrodnictwo, zajmowanie się swoimi dziećmi, robienie zakupów na rynku, niektóre aspekty naszej pracy: wszystko to może być przyjemne albo stresujące w zależności od czasu, który mamy do dyspozycji. Dysponowanie wystarczającą ilością czasu to nieskończenie wielki luksus. Można go kupić za pieniądze (ludzie bardzo bogaci wiele nudnych rzeczy dają do zrobienia innym osobom, którym za to płacą, i ofiarowują sobie tym samym czas na robienie tego, co naprawdę lubią). Niekiedy można

także kupić go za mądrość, dokonując pewnych życiowych wyborów: mniej pracować lub mniej wydawać, żeby lepiej smakować.

Cztery reguły życia

Jestem dobrym odbiorcą mądrości życiowych: najczęściej podobają mi się i poruszają mnie. W pierwszym odruchu je doceniam, zanim je skrytykuję. Mam bowiem świadomość, że jestem żółtodziobem w materii mądrości (i że zawsze nim będę). W każdym razie pewnego dnia przyjaciółka przysłała mi e-mailem jeden z tych pokazów slajdów, które musieliście już kiedyś dostać, z pięknymi zdjęciami indyjskich mędrców i pięknymi słowami. Tym razem proponowano mi w nim przestrzeganie czterech zasad mądrości. Oto one:

– „Każda osoba, którą spotykasz, jest właściwą osobą". Nikt nie zjawia się w twoim życiu przez przypadek…

– „Nieważne, co się wydarzyło: to jedyna rzecz, jaka mogła się wydarzyć". Wszystko, co ci się przydarza, jest dobre, nawet jeśli rani twoje ego, logikę czy wolę.

– „Każda chwila jest właściwa". Nic nie przydarza ci się za wcześnie lub za późno, lecz zawsze wtedy, kiedy trzeba, nawet jeśli ci przeszkadza. Zaakceptuj to, co jest.

– „To, co się skończyło, jest skończone". Niczego nie żałuj, puść przeszłość (nie zapominaj o niej, lecz ją puść) i idź naprzód.

Zabawne, jak bardzo te niesłychane oczywistości, czasem fałszywe lub niedające się zastosować, potrafiły mnie mimo wszystko poruszyć i sprawić, że zastanowiłem się nad swoim życiem. Nad wszystkimi sytuacjami, w których zareagowanie zgodnie z tymi zasadami mogło oszczędzić mi wielu cierpień i straconego czasu. Dlatego właśnie nigdy nie

mogę zobaczyć w tych wielkich życiowych radach oklepanych banałów, za jakie niektórzy je uważają. Banały nie istnieją: to nasz pęd życiowy i nasza ciekawość są oklapnięte – kiedy jesteśmy pretensjonalni lub zblazowani, lub czasami tylko w złym humorze albo zmęczeni.

Czwórmian

Nazwa pochodzi z greki, w której oznacza „poczwórne lekarstwo” (gr. Tetrapharmakos). Zwie się tak istotę doktryny filozofa Epikura, podsumowaną w czterech maksymach przez jednego z jego uczniów, Diogenesa z Ojnoandy, który wyrył je, jak mówią, na frontonie portyku:

Bogów nie ma się co bać.

Śmierć nie niesie ryzyka.

Dobro łatwo zdobyć.

Zło łatwo znieść.

Program, który całkowicie mi pasuje, i chętnie też bym go wyrył nad drzwiami wejściowymi do mojego gabinetu w szpitalu Świętej Anny!

Ćwiczenia fizyczne

Znacząca większość prac potwierdza, że zdrowe ciało sprzyja zdrowiu umysłu. Regularna aktywność fizyczna lekko zwiększa skłonność do odczuwania pozytywnego nastroju. Podwyższa także emocjonalną odporność na stresujące wydarzenia, nawet u osób delikatnych, które doświadczyły na przykład w przeszłości epizodów depresyjnych [31]. Wszystkie oddziały psychiatryczne powinny być wyposażone w salę gimnastyczną!

D jak dzisiaj

Gdyby istniało tylko jedno słowo,
by opowiedzieć o szczęściu,
byłoby nim właśnie „dzisiaj”.

Dania

Dania bardzo często pojawia się na czele krajów, których mieszkańcy czują się najszczęśliwsi. Latem zabrałem więc tam swoją rodzinę na wakacje, żeby spróbować pojąć sekret Duńczyków… Czytałem trochę przed podróżą i wiedziałem, że pośród elementów wyjaśniających zadowolenie mieszkańców tego kraju znajduje się między innymi stosunkowo nieduża rozpiętość dochodów między najbogatszymi i najbiedniejszymi, podzielanie silnych wartości kulturowych i tożsamościowych, dobrze jeszcze funkcjonujące państwo opiekuńcze [32]. A potem zobaczyłem, jak Duńczycy żyją na co dzień, i moja konkluzja, bardziej prozaiczna, była następująca: po powrocie kupić rower, jeść dużo ryb i więcej rozmawiać z sąsiadami z dzielnicy. Co też zrobiłem…

Dawać

To, czego nie dajesz, tracisz. Przesadzone, ale użyteczne: w chwili wybierania między niektórymi gestami dobry wybór to niekoniecznie ten, który nam się takim wydaje. Zachować tę butelkę wina dla siebie czy dać ją

przyjacielowi, który wpadł przejazdem i który będzie wzruszony, pijąc je i myśląc o naszej wspólnej historii? Lepiej dać, żeby sprawić przyjemność, zacieśnić więzi, wyrazić swoją sympatię. Ale także po to, żeby ćwiczyć się w nieprzywiązywaniu się, by iść ku temu, co najważniejsze, ku uwolnieniu się od ciężaru mało istotnych spraw materialnych, które nas uspokajają. To bezustanna walka, w każdym razie w moim przypadku, mam bowiem skłonność, by niepokoić się o przyszłość i widzieć ją jako zagrażającą, pełną braków: czy jutro nie zabraknie mi tego, co dzisiaj komuś daję? Jeśli jednak już zadam sobie to pytanie, połowa roboty za mną: widzę wtedy lepiej, że większość rzeczy, które posiadam, mogę oddać bez żadnych obaw. Pozostaje mi robić to jeszcze częściej!

Dedykacja

Zdarzenie ma miejsce podczas małego tournée po francuskich księgarniach, by spotkać się z czytelnikami przy okazji ukazania się jednej z moich książek. Bardzo lubię spotykać się z czytelnikami i gawędzić z nimi przez chwilę; nawet jeśli spotkania są, siłą rzeczy, krótkie, staram się włożyć w nie tyle obecności i szczerości, ile to możliwe. Stwarza to w rezultacie sposobność do mnóstwa drobnych spotkań i rozmów, zawsze miłych i interesujących, czasami wzruszających i pasjonujących. Ponieważ zawsze wydarza się w którymś momencie coś mocnego, odejście od tego, co zwyczajowe i przewidywalne.

Tym razem następuje to podczas pogawędki z pewną dziwną, choć bardzo miłą panią: opowiedziawszy mi, jak bardzo czuje się niekiedy samotna, prosi o zadedykowanie książki sobie i swojej córce. Wykonuję to posłusznie, wypytując ją trochę, jaka jest ta córka, czy lubi psychologię itd. Po chwili, odpowiadając na moje pytania, wyjaśnia mi, że jej córka zmarła

dawno temu, że po tym oszalała z rozpaczy i że ta dedykacja to sposób, by utrzymać jej pamięć żywą. Jestem osłupiały, nie wiem, co mówić ani co robić, kiwam tylko głową, powtarzając: „Bardzo mi przykro, bardzo mi przykro”. Nie wygląda, jakby było jej przykro, wygląda tylko na zadowoloną z dedykacji i z naszej rozmowy, nieobecna duchem, z twarzą spokojnie bolesną i typowymi myślami osób, których życie nigdy już nie będzie dokładnie takie samo jak życie ludzi, którzy nie stracili dziecka. Potem odchodzi, z książką pod pachą, ze swoją córką w głowie i sercu. Kontynuuję wypisywanie dedykacji lekko poruszony, łagodnie wzburzony. Zadowolony, że ją spotkałem, z nadzieją, że moja książka jej pomoże. I w tym bardzo szczególnym stanie ducha, które czyni z nas ludzi: nie jestem ani szczęśliwy, ani nieszczęśliwy, lub też raczej jedno i drugie naraz, w tym samym czasie.

Delteil

Joseph Delteil: mój ulubiony zapomniany pisarz! Figlarny i szczęśliwy mędrzec. Był ulubieńcem paryskiego świata towarzyskiego i literackiego lat trzydziestych XX wieku, zanim postanowił wycofać się, w pełni chwały, do swojej samotni niedaleko Montpellier, dawnej cegielni zwanej La Massane. Żył tam radośnie i prosto do końca swoich dni: „Na frontonie mojego domu wśród pól wyryłem uświęconą formułę Konfucjusza: żyć skromnie”. Ubrany byle jak, w berecie na głowie i często w sabotach, Delteil był piewcą natury i pędu życiowego, gloryfikatorem „szczęścia paleolitycznego”. Oto fragment jego wybornego François d’Assise (Franciszka z Asyżu): „Była to już pierwsza jesień, ponieważ są trzy, jesień blasku, jesień ogołocenia i jesień ciszy. Żegnaj! Żegnaj! Żegnaj!, śpiewały ze wszystkich stron rośliny i wiatry, przejrzałe pola, złotawobrązowe łąki.

Żegnajcie, kosze, winobranie skończone. Żniwo w stodole, duszyczki w owczarni…”. Czytanie go sprawia mi radość, uszlachetnia, leczy.

Demokracja

Demokracja jest dobra dla szczęścia, potwierdzają to liczne badania z dziedziny psychologii pozytywnej [33]. Po pierwsze, demokracja jako taka: mieć wolność wyrażania własnego zdania i poczucie, że ono się liczy, to rzeczy, które sprzyjają szczęściu. Na przykład szwajcarskie kantony, w których przeprowadza się najwięcej referendów, są tymi, których mieszkańcy czują się najszczęśliwsi [34]. Demokracja jest także korzystna dla szczęścia za sprawą wartości, które z sobą niesie, i uczuć, których pozwala doświadczać: dostrzeganie i codzienna obserwacja sprawiedliwości, równości, zaufania między członkami społeczeństwa odgrywa bardzo istotną rolę w poczuciu bycia szczęśliwym w danym kraju. To samo dotyczy niskiego poziomu nierówności i rozpiętości dochodów oraz dostrzeganej na co dzień solidarności (pomoc pomiędzy sąsiadami, pomiędzy nieznajomymi w miejscach publicznych). Tego brakowało na przykład obywatelom niektórych krajów Europy Wschodniej podczas ich przechodzenia ku demokracji: towarzyszyły jej na początku rosnące nierówności i rozpad tkanki tradycyjnej solidarności, skąd wzięła się paradoksalna nostalgia za starymi dobrymi czasami dyktatury ludowej.

Rządzący politycy powinni bardziej inspirować się tymi pracami. Nie po to, by *narzucać* swoim obywatelom jakąś konkretną formę szczęścia (nie byłaby to wówczas demokracja, lecz dyktatura), ale po to, by stworzyć dla niego warunki. Przeczuwali to amerykańscy rewolucjoniści, ogłaszając w swojej *Deklaracji niepodległości* w 1776 roku, że trzema niezbywalnymi prawami człowieka są: prawo do życia, do wolności i do *poszukiwania*

szczęścia. Nie *prawo* do szczęścia, lecz do poszukiwania szczęścia: podkreślam to, ponieważ wydaje mi się to wizjonerskie i inteligentne. Rolą polityków jest tworzenie środowiska pozwalającego każdemu zająć się swoim własnym szczęściem. Kilka lat wcześniej, w 1774 roku, po drugiej stronie Atlantyku Saint-Just pisał w swoim raporcie dla Konwentu: „Szczęście jest nową ideą w Europie". To z tego kończącego się burzliwego XVIII wieku narodziła się demokratyzacja szczęścia: wcześniej zarezerwowane dla elit wystarczająco bogatych i wykształconych, żeby móc sobie na nie pozwolić, szczęście stało się poszukiwaniem usankcjonowanym i dostępnym dla wszystkich. Wywołało to irytację i snobizm wśród bogaczy XIX wieku (skąd głęboko zakorzeniona u nas tradycja krytykowania szczęścia), ale mamy to w nosie, nieprawdaż?

Demokracja i ciepły prysznic

Dla obrony przed habituacją hedoniczną istnieje ćwiczenie, które nazywam „demokracja i ciepły prysznic" i które proponuję niekiedy w ramach psychologii pozytywnej: od czasu do czasu, biorąc ciepły prysznic, cieszyć się tym komfortem (zamiast czekać na awarię bojlera, żeby narzekać); od czasu do czasu, czytając gazety, cieszyć się, że żyjemy w demokracji (i nie musimy się obawiać, że o piątej rano obudzi nas policja polityczna, możemy głosować, na kogo chcemy, i swobodnie mówić, co myślimy na temat życia publicznego). Rozmawiałem o tym któregoś dnia z przyjaciółką. Niedługo potem, tuż po swoim powrocie z misji humanitarnej w Afryce, napisała do mnie e-mail, który zatytułowała „Dyktatura i zimny prysznic". Oto on:

„Mam nadzieję, że miewasz się dobrze i że dajesz radę mimo zapracowania. Wróciłam właśnie z dziesięciodniowego pobytu

w Demokratycznej Republice Konga. Od tej pory próbuję znaleźć sens wszystkich tych niesprawiedliwych i potwornych sytuacji, których byłam świadkiem, próbuję zaakceptować sposób, w jaki działa świat, i odkleić się od swoich myśli pełnych buntu i smutku. Potrzebuję chyba jeszcze dużo praktyki, żeby to zaakceptować. Jakie to trudne: docenić po powrocie z misji – bez poczucia winy – wszystko, co jest nam tutaj dane (i co trwonimy lub z czego nie korzystamy wystarczająco). Kiedy doczekamy demokracji i ciepłego prysznica dla wszystkich? Ściskam".

Wciąż to samo pytanie: jak pozwolić sobie na szczęście pośród nieszczęścia? I wciąż ta sama odpowiedź: nie należy czuć się winnym z powodu szczęścia, które jest nam dostępne, ale: 1) nie trwonić go; 2) czerpać z niego siłę, by pomagać innym, którzy są od niego bardzo, bardzo daleko. Tak, jak to robi moja przyjaciółka.

Depresja

O depresji można mówić na wiele sposobów. W chorobie depresyjnej nie ma już ani pragnień, ani przyjemności. Żadnej zdolności do doświadczania szczęścia. W rezultacie życie ukazuje się w całej swojej brutalności, jako nieprzerwany ciąg kłopotów, ciężkich prób i cierpień. Czym jest, w pewnym sensie. Na szczęście jest nie tylko tym: pomiędzy wszystkimi tymi bolesnymi momentami istnieją oazy szczęścia. Depresja nie pozwala nam do nich dotrzeć ani ich smakować. I jedynym logicznym wyjściem, kiedy człowiek jest w silnej depresji i sądzi (niesłusznie, ale bardzo w to wierzy), że nic się nie może zmienić na lepsze, jedynym wyjściem jest przerwać życie w tym piekle: u osób w depresji myśli samobójcze są prawie zawsze obecne, choć w różnym stopniu. Stąd głęboko prawdziwe jest zdanie Claudela z jego Dziennika: „Szczęście nie jest celem, lecz

sposobem życia”. Nie żyjemy po to, albo nie tylko po to, by być szczęśliwymi, lecz także, a nawet przede wszystkim, dlatego że przynajmniej od czasu do czasu mamy tę możliwość. Chwile szczęścia, które daje nam życie i które potrafimy zebrać, są jak stacja benzynowa dla samochodu: tankujemy do pełna, by móc kontynuować jazdę.

Długowieczność

Emocje pozytywne są dobre dla zdrowia i dla długowieczności [35]. Bardzo liczne prace naukowe od lat zmierzają w tym kierunku. Jak w przypadku wszystkiego, co wiąże się ze zdrowiem, przypomnieć należy, że chodzi o tendencje, a nie o gwarancje, o czynniki ochronne lub czynniki ryzyka. Silne i powtarzające się emocje negatywne i stres działają ogólnie pogarszająco; dobrostan i szczęście – polepszająco. Zaczynamy dziś poznawać mechanizmy tego wpływu szczęścia na zdrowie: poprawa reakcji immunologicznych, zmniejszenie reakcji zapalnych, hamowanie starzenia komórkowego. Jest to silny wpływ, porównywalny do wpływu palenia papierosów, także silnego, lecz przeciwnego: odpowiadałoby to, zgodnie z badaniami, kilku latom życia, sześciu lub siedmiu, jak się wydaje (mniej w przypadku tytoniu, więcej w przypadku szczęścia). Wszystko to wymaga kilku uwag. Po pierwsze, istnieją inne czynniki wpływające na nasze zdrowie: odżywianie, ćwiczenia fizyczne, genetyka, zanieczyszczenie środowiska itd.; emocje stanowią jeden z czynników, na które możemy oddziaływać i które ponadto prezentują podwójną korzyść: odczuwanie pozytywnych emocji jest przyjemne, a zarazem dobre dla zdrowia. To dobra wiadomość (czynnik będący w naszym zasięgu) i zła (a jeśli nam się nie uda?). Jeśli się nie uda, możemy powiedzieć sobie, że są jeszcze inne czynniki i że są też inne cele w życiu niż zdrowie i długowieczność:

bogactwo, sława, oddanie jakiejś sprawie itp. W każdym razie, jeśli palicie, nie zapomnijcie być szczęśliwi, żeby zneutralizować podwyższone ryzyko związane z tytoniem!

Dobre uczucia

Cała ta systematyczna krytyka pouczającej literatury, troska o morale wyszydzana pod nazwą moraline [36], irytuje mnie w najwyższym stopniu. Radosne metodyczne krytykowanie „dobrych uczuć" doprowadza mnie do ostateczności. Pod pretekstem kontestowania tego, co miałoby rzekomo być poprawnością polityczną, w rezultacie dochodzi się do poprawności intelektualnej: wciąż bowiem jest w dobrym tonie, przynajmniej we Francji, krytykować szczęście, zamiast je szanować. Stosując wciąż te same metody: zniekształcić, by odrzucić. Przemienić zalecenia skierowane do tych, których to interesuje, w „dyktaturę szczęścia". Przemienić prosto sformułowane (lecz trudne w zastosowaniu) rady w „debilne przepisy". Poza tym, musi mnie to drażnić jako terapeutę: z mojego doświadczenia wynika, że łatwiej otworzyć oczy komuś, kto za bardzo zabrnął w dobre uczucia, niż uczynić życzliwym negatywistę. W tym sensie moraline wydaje mi się środkiem, od którego łatwiej się uwolnić niż od cynizmu.

Dobre uczynki

Skauci zobowiązują się spełniać dobre uczynki. Oto mały ich wybór z listy, którą znalazłem [37] i która liczyła ich sto, do wykonywania szczególnie w czasie obozów: pomagać najmniejszemu nieść bańki z wodą, zajmować się kimś, kto ma chandrę, przyjmować z uśmiechem tego, kto przychodzi (znowu), poprosić o przysługę, godzić dwie osoby po kłótni, podkreślać

zalety kogoś, kto właśnie został skrytykowany, zwolnić podczas marszu, żeby zostać z tym, kto jest zmęczony, dziękować z uśmiechem ludziom, którzy odmawiają nam gościny, puścić w obieg swoją manierkę z wodą, ryzykując, że wróci do nas pusta, zamknąć ogrodzenie pola lub pastwiska, które pozostało otwarte, wyciągać rzepy, które wczepiły się w sierść psa, pożyczać swoje rzeczy z uśmiechem, wyświadczać przysługę, zanim nas o to poproszą, usunąć z jezdni ślimaka (lub jeża), którego rozjechałby samochód, powiesić ponownie rzeczy, które spadły ze sznurka z praniem, uspokoić kogoś bardzo zdenerwowanego, uniemożliwić oszustwo w grze, mówić „dzień dobry” ludziom mijanym w miasteczku, podnosić kawałki sznurka leżące w trawie, zbierać z ziemi kawałki szkła, które mogłyby być niebezpieczne, podnieść z trawy kawałek folii aluminiowej, poświęcić chwilę na podniesienie papierka zauważonego obok krzaków, zaproponować, że pójdziemy na rekonesans, kiedy wahamy się na rozstaju dróg, ściąć bluszcz, który dusi drzewo, podzielić się swoim podwieczorkiem z kimś, kogo za bardzo nie lubimy, podzielić się tym, co kupiliśmy za kieszonkowe, napełnić pożyczoną menażkę (lub bańkę) wodą, zanim ją zwrócimy, zainterweniować w obronie mniejszego, zmienić tory dyskusji, która zmierza w złym kierunku…

OK, można myśleć, co się chce, o skautingu, gdybyśmy jednak robili to wszystko na co dzień, atmosfera wokół nas ogromnie by się zmieniła.

Dobrostan

To zwierzęcy, cielesny stan, który uruchamia się, kiedy nic nas nie boli, mamy pełny brzuch, jesteśmy w przyjemnym i wygodnym miejscu, czujemy się bezpiecznie, jesteśmy otoczeni życzliwymi pobratymcami. To już nieźle! Wystarcza to na ogół zwierzętom. Nie zawsze zaś człowiekowi,

który może wybrać dwie drogi. Albo ilościową, kiedy stara się jeszcze zwiększyć lub przedłużyć ten dobrostan, angażując się w zewnętrzne poszukiwanie wciąż nowych, wciąż liczniejszych przyjemności. Albo jakościową, kiedy zwraca się ku drodze wewnętrznej: uświadomieniu sobie tego dobrostanu i przemienieniu go w szczęście. To doświadczenie zostawi wówczas wyraźniejszy ślad, będzie bardziej znaczące; przypuszczalnie zostanie także mocniej zapamiętane (podczas gdy zwykły dobrostan często zamazuje się i ulega zapomnieniu). Jest tu do wykonania tylko jedno ćwiczenie – i jest to jedno z wielkich ćwiczeń psychologii pozytywnej: smakować i uświadamiać sobie chwile dobrostanu. Wszystkie? Może nie, są w życiu inne cele niż szczęście. Ale im więcej, tym lepiej.

Dobrostan subiektywny

Naukowe określenie szczęścia. Termin „szczęście” jest zbyt naznaczony w oczach naukowców, przez konotacje filozoficzne i religijne, stąd ten

„subiektywny dobrostan”, dużo mniej seksowny, ale nieobciążony historią, a zatem mniej sporny…

Dobry humor

To stan ducha szczęścia, jego drobne. Banknoty to momenty szczęścia. A kupon Lotto, z tyloma zerami, że nawet już nie potrafimy podać liczby, to absolutna szczęśliwość: lepiej o niej marzyć, niż za bardzo na nią liczyć.

Dom szczęścia

Jules Renard [38]: „Gdyby wybudowano dom szczęścia, największym pomieszczeniem byłaby w nim poczekalnia”. Pesymiści, smutasy i melancholicy bardzo lubią to zdanie. Najbardziej energiczni z nich starają się mimo wszystko uczynić swoją poczekalnię tak przyjemną, jak się da!

Doskonałość szczęścia

W niektóre dni myślę, że doskonałe szczęście nie istnieje. W inne przeciwnie, wydaje mi się, że istnieje, i to dość często: każde intensywne szczęście jest bowiem ze swej istoty i z definicji bliskie doskonałości, ponieważ jest stanem ostatecznym i kompletnym, to znaczy takim, w którym nie pragniemy już niczego więcej poza tym, co mamy, wtedy, w tej chwili, w tym miejscu. Sądzę jednak, że im szczęście staje się większe, bezmierne, bardziej poruszające – doskonałe! – tym mniej zależy od nas. Ponieważ podlega, moim zdaniem, temu ciągowi równań:

Szczęście = wysiłki + szczęśliwy traf

Duże szczęście = trochę więcej wysiłków + dużo większy szczęśliwy traf

Bezmierne szczęście = albo jesteś mędrcem nad mędrcami, albo trafiłeś wreszcie do raju

Dotknięcie starości

Pamiętam, że kiedy po raz pierwszy zwrócono się do mnie per pan, poczułem się dziwnie. Byłem przecież przygotowany i oswojony, ponieważ wcześniej wiele razy, jeszcze kiedy byłem studentem medycyny, a później stażystą w szpitalu, mówiono do mnie „doktorze", a to robi mniej więcej takie samo wrażenie. Lecz w dniu, kiedy po raz pierwszy zapytano mnie, czy mam wnuki (kupowałem kartę rodzinną w Luwrze), no cóż, poczułem się jeszcze dziwniej! Potem pomyślałem sobie, że wszystko jest w porządku: w moim wieku rzeczywiście mógłbym mieć wnuki. I że należy zatem zaakceptować wiek, który wiąże się z tą możliwością. Życie jest dobrze skonstruowane: spokojnie przypomina nam o tym, o czym chętnie zapominamy, i po przyjacielsku zmusza, byśmy się do tego przyzwyczaili.

Drobna przyjemność

Któregoś dnia na dworcu kolejowym w Bordeaux, wracając ze spotkania z czytelnikami w księgarni, kupuję kanapkę na podróż. To mój szczęśliwy dzień, obsługujący (Carlos, tak jest napisane na paragonie) oświadcza mi, że jest promocja na zestaw kanapka + napój: jedynie 5,50 euro, a nazywa się to – Drobna Przyjemność. Początkowo bawi mnie ta mała gra słów [39]. Potem czuję lekką konsternację (zapewne wpływ zmęczenia z całego dnia): to nie to, że jedzenie jest niesmaczne, ale żeby od razu mówić

o przyjemności, nawet drobnej… Czy ta dewaluacja znaczenia słów związana z ich nadużywaniem, którego już nawet nie zauważamy, nie jest jednak problemem? Ten paskudny zwyczaj reklamy i marketingu, obiecywania i kompromitowania przy każdej sposobności określeń „przyjemność”, „szczęście”, „pogoda ducha”… Mówię sobie wtedy: „Ale przecież ty też tak robisz w swoich książkach, opowiadasz o tych tematach! – Tak, ale – odpowiadam sobie – ja poświęcam czterysta czy pięćset stron na wyjaśnienie co, jak i dlaczego. Odwołuję się do tych słów w sposób przemyślany. – OK, ale mimo wszystko! – Pff, co to ma wspólnego…”. Zbyt zmęczony, by kontynuować ten wewnętrzny dialog, pochłaniam Menu Przyjemność i patrzę na przesuwający się za oknem TGV krajobraz. Obie czynności uspokajają mnie i spowalniają bieg moich myśli. Zastanowię się nad tym wszystkim później; teraz nadszedł dla mojego mózgu czas odpoczynku.

Duchy szczęścia

Weź dom wakacyjny, w którym spędziłeś właśnie ożywione lato, pełne spotkań, aktywności i dyskusji. Jeszcze lepiej, jeśli jest to dom, który znasz od dawna, w którym zebrało się już wiele wspomnień. Postaraj się znaleźć w nim sam przez dłuższą chwilę, pod koniec lata, jeśli to możliwe. Ale jeśli twoje wakacje nie miały nic wspólnego z żadnym domem, nie ma problemu: ulokuj się po prostu w jakiś słoneczny, ciepły dzień w miejscu, które lubisz, raczej ładnym, raczej spokojnym, raczej w naturze, w którym nic ci nie przeszkodzi. Usiądź i oddychaj. Pozwól przyjść wspomnieniom, strzępkom rozmów, szmerowi śmiechu i sprzeczek. Pozwól duchom wyjść łagodnie ze ścian domu lub ze ścian twojej pamięci. Obserwuj je w nieładzie, absolutnie nie starając się wymuszać wspomnień ani ich

organizować, ani też uczepić się jednego z nich szczególnie. Pozwól po prostu wszystkim obecnościom z przeszłości zająć przestrzeń twojej świadomości. Zostań tak naprawdę długo, minuty, godziny. Obserwacja duchów szczęścia przypomina wędkarstwo: nie można zmusić ryb, żeby przypłynęły, wspomnień też nie. Ale oczekiwanie jest rozkoszne, ponieważ jest obecnością, a nie niecierpliwością.

Do czego przyda się nam to ćwiczenie? Do niczego. Przynajmniej w danym momencie. Być może będziemy mogli później, dzięki niemu, poczuć się bardziej ludzcy, bardziej spójni, bardziej szczęśliwi, bogatsi o to, co przeżyliśmy? Być może.

Duma

Pozytywna emocja, której moim zdaniem przyznaje się trochę zbyt dużą wartość. Jest niebezpieczna, ponieważ może podsycać poczucie wyższości (wobec ludzi lub wobec natury). Nigdy nie czuję się dumny z siebie: tylko zadowolony. Żadna w tym moja zasługa: jeśli nigdy nie musiałem walczyć z emocjami puchnięcia „ja”, z dumą i jej wypaczeniami, pychą czy zbyt wysokim mniemaniem o sobie, to dlatego, że przez długi czas brakowało mi wiary w siebie. Kiedy już przyszła, pozostała we mnie także nieufność wobec jej nadużyć, niczym wspomnienie mojej minionej niemożności bycia dumnym z siebie. Nasze ograniczenia, kiedy je przekroczymy, mogą przeobrazić się w cnoty, bez naszego wielkiego udziału.

Dyktatura szczęścia

Niektórzy intelektualiści bardzo lubią potępiać szalejącą dziś rzekomo dyktaturę szczęścia. Przeszliśmy jakoby od prawa do szczęścia do

obowiązku szczęścia i tworzymy pierwsze społeczeństwo nieszczęśliwe z powodu niemożności szczęścia [40]. Mam pewien problem z tym dyskursem. Wydaje mi się, że nie dotyczy on tylko szczęścia, lecz wszystkich wymiarów naszego życia: wydajności zawodowej, seksualnej, rodzicielskiej, małżeńskiej, zdrowia itd. Liczne przymusy wewnętrzne zastąpiły dawne przymusy zewnętrzne (normatywne i przymuszające spojrzenie rodziny, sąsiadów, społeczeństwa na nasz sposób życia, ubierania się itd.). Szczęście jest tego częścią, ani mniej, ani bardziej niż reszta.

Dużo mocniej irytowała mnie absurdalna dyktatura nieszczęścia – czy też moda na nie – która panowała w latach siedemdziesiątych XX wieku, kiedy to należało się dąsać, mieć poważną, zatroskaną nieszczęściami świata minę, by wydawać się wiarygodnym i rozumnym.

Dystans

„Kiedy człowiek mówi: »Jestem szczęśliwy«, chce powiedzieć po prostu: »Mam troski, które mnie nie dosięgają«” (Jules Renard, 20 stycznia 1902 roku, Dziennik). Nie mieć trosk? Niemożliwe. Nie pozwolić, by nas dosięgały? Nie zawsze łatwe, ale często możliwe.

Dystrakcje

Nasza epoka jest cudowna pod pewnymi względami i toksyczna pod innymi. Wśród jej wad figuruje uzależnienie od dystrakcji, uzależnienie, które wypełnia naszą mentalną przestrzeń niezliczonymi możliwościami zdobywania informacji i rozrywki, zalewając naszą fizyczną przestrzeń ekranami, przed którymi wystarczy usiąść i dać się złapać na wiele godzin.

Nie trzeba się już zastanawiać, wystarczy reagować. Nie jest to dobre dla naszych zdolności do szczęścia: dostępne dane pokazują, że niestabilność uwagi i jej rozproszenie zwiększają emocje negatywne. Oto co mówił na ten temat Gustave Thibon, wieśniak, który stał się myślicielem: „Filozofowie wieków średnich przypisywali prostytutkom bezpłodność z powodu tego, że mnóstwo embrionów poczętych w ich łonie każdego dnia za sprawą licznych partnerów, tocząc ze sobą nieustanną walkę, wyniszczało się wzajemnie, było ich bowiem zbyt wiele. Mutatis mutandis, pogląd ten – o dziwo! – da się zastosować do stylu życia naszej cywilizacji, w której wszystkie zmysły człowieka, atakowane przez coraz to nowe bodźce informacyjne, nie pozostawiają mu szansy ani czasu na to, by cokolwiek w nim dojrzało – w taki oto sposób kurczy się coraz gwałtowniej odległość między poczęciem (tj. pojęciem) a poronieniem…” [41]. Jeśli nie będziemy się zastanawiać nad swoim szczęściem, jeśli zadowolimy się rzucaniem się na obietnice szczęścia, którymi wymachuje nam przed nosem nasze konsumpcyjne społeczeństwo, jeśli pozwolimy, by nasz rozum leżał odłogiem, nigdy nie będziemy szczęśliwi.

Dziadek

Jeden z moich przyjaciół został dziadkiem. Nie jest to człowiek specjalnie wylewny, przeżywa to powściągliwie, bez wielkich deklaracji, ale podoba mu się to. Podczas wakacji na Wszystkich Świętych spędziliśmy kilka dni razem w dużym domu wakacyjnym, gdzie było pełno ludzi, w tym jego córka i wnuczka. Któregoś popołudnia, gdy w domu panował spokój, gdy prawie wszyscy wyszli na spacer, on i ja zostaliśmy. Ja, by poczytać książkę, on, by zająć się wnuczką. Byłem na jednym końcu dużego pokoju, a on na drugim. Zupełnie o mnie zapomniał. W pewnej chwili, zatopiony

w lekturze, słyszę go, jak wydaje dziwne dźwięki, ciche czułe pomrukiwania. Unoszę dyskretnie głowę: to mój kumpel wydaje te ciche pierwotne odgłosy, karmiąc wnuczkę butelką. Gada z niemowlakiem z oczami zmrużonymi ze szczęścia i uśmiechem w kącikach ust. Jak by to powiedzieć? Ta drobna chwila poruszyła mnie bardziej niż wszelkie możliwe wielkie rozprawy na temat szczęścia bycia dziadkiem. Ta paleolityczna miłość, wychodząca z jego gardła i z nocy dziejów wzruszyła mnie do łez.

Dzieci

Mam trójkę dzieci i popchnęły mnie one ku szczęściu. Zanim zostałem ojcem, łatwo dawałem się ponieść swoim zrzędliwym i negatywistycznym stanom ducha, tymczasem w dniu, gdy dostąpiłem rodzicielstwa, w dziwny sposób poczułem się odpowiedzialny za to, między innymi, by nie być już smutnym ani niespokojnym w obecności moich dzieci. I nie tylko udawać, ale naprawdę nie być, wewnętrznie (nie da się zbyt długo okłamywać swoich bliskich co do własnych uczuć). Nie chciałem ich zarażać swoimi niepotrzebnie bolesnymi stanami ducha; zdawałem sobie bowiem sprawę, że większość z nich nie była „konieczna”, w tym znaczeniu, że nie wynikały z bardzo poważnych wydarzeń, a jedynie z normalnych przeciwności losu. Moje dzieci są więc źródłem szczęścia, jak to zwykle bywa, lecz także przymusem do szczęścia, i ta dziwna mieszanka w moim przypadku zadziałała znakomicie. Spojrzenie i osąd tych, których kochamy, są pomocne, przynajmniej jeśli chodzi o wady, których skorygowanie leży

w naszym zasięgu. W przypadku pozostałych musimy ich poprosić o życzliwość.

Dzieciństwo

Jest dla nas jak rezerwuar: wspomnień, nawyków, odruchów i automatyzmów. Szczęść i nieszczęść. Na dobre i na złe, zatem: raj utracony i źródło nostalgii albo magazyn wspomnień, które czynią nas ufnymi i radosnymi. Święty Augustyn napisał: „Nie poszukiwalibyśmy szczęścia, gdybyśmy go już nie znali". Dla niego dążenie do szczęścia implikuje istnienie wspomnienia szczęścia. A ponieważ dążenie to jest uniwersalne, wyciąga z tego wniosek, że tylko Bóg mógł umieścić je w sercu ludzi. Jasne jest, że wczesne poznanie smaku szczęścia ułatwia potem wiele rzeczy: będziemy potrafili skuteczniej go poszukiwać. Będziemy także umieli poczuć, co nas od niego oddala: osoby, które miały szczęśliwe dzieciństwo, będą gorzej znosić toksycznego współmałżonka czy niezadowalające warunki życia, szybciej zrozumieją, że coś jest nie tak, i krócej będą znosić rzeczy nie do zniesienia. Będziemy wreszcie lepiej potrafili je praktykować, ponieważ szczęście jest jak język obcy: im wcześniej się go nauczyliśmy, tym łatwiej jest nam płynnie nim mówić.

„Dziękuję, mamo"

Przeczytałem pewnego dnia w wywiadzie, udzielonym przez córkę Françoise Dolto dziennikowi „Le Monde", anegdotkę, która mnie zachwyciła. Jakiejś osobie, która zapytała ją kiedyś: „Czy nie ma pani dość ciągłego życia w cieniu swojej matki?", odpowiedziała: „Zabawne, zawsze czułam się, jakbym żyła w jej świetle". Zamiast czuć się przytłoczonym

tym, co zawdzięczamy innym, cieszmy się tym. To właśnie nazywa się wdzięcznością.

Dzisiaj

Teraźniejszość jest jednym z kluczy do szczęścia. Kiedy jesteśmy nieszczęśliwi, w naszym interesie jest przeżywać tylko dzisiejsze nieszczęścia: nie ma potrzeby myśleć dodatkowo o nieszczęściach, które nadejdą jutro, o tym, jak mogłyby trwać i narastać. A kiedy jesteśmy szczęśliwi, w naszym interesie jest nie zapominać, by w pełni przeżywać dzisiejsze szczęście. Powinniśmy więc troszczyć się o każdy nasz dzień z miłością i szacunkiem.

Dziwny pan, który nie robił zupełnie nic

Dzieje się to któregoś dnia, w pociągu, podczas powrotu z konferencji. Po drugiej stronie korytarza siedzi pewien pan, który dziwnie się zachowuje. Od wyjazdu ze stacji intryguje mnie. Obserwuję go kątem oka, by sprawdzić, czy przestanie i zacznie postępować jak wszyscy, ale nie, kontynuuje swoje dziwne zachowanie. Wszyscy pasażerowie coś robią: większość patrzy w swoje ekrany, niektórzy rozmawiają przez telefon, inni śpią. A on nie robi nic.

Chwilę zajęło mi zrozumienie, skąd bierze się moje wzburzenie, ponieważ wyglądał poza tym zupełnie normalnie, w jego spojrzeniu, jego ubraniu nie było nic dziwnego. Ale to właśnie było to: nic nie robił. To patrzył przez okno, to obserwował ludzi, którzy wsiadali do wagonu albo przechodzili; zaznaczam, że patrzył na nich we właściwy sposób, bez natarczywości, ale z zainteresowaną miną biologa, który przygląda się

wędrówkom zwierząt swojego ulubionego gatunku, z uwagą i dyskrecją. Trochę tak, jak ja sam go obserwowałem, jak gatunek zagrożony wyginięciem: kogoś, kto nic nie robi! Nic poza patrzeniem na poruszający się wokół niego świat… Ja, który gotów byłem pomyśleć, że jest szalony, teraz uznaję go za mędrca. Mój umysł błądzi przez chwilę wokół tego zadziwiającego doświadczenia: uznać człowieka za dziwnego tylko dlatego, że nic nie robi. Dziwaczne to nasze życie! I dziwaczne społeczeństwo! W pewnej chwili jest o włos od rozczarowania mnie: po godzinie podróży wyciąga komórkę i zaczyna w nią stukać. Przyglądam mu się surowo, myśląc, że za wcześnie ustroiłem go w wieniec laurowy. Ale nie, zadowala się roztargnionym zerknięciem, potem chowa telefon z powrotem do kieszeni i powraca do kontemplowania pięknych wiejskich krajobrazów, które przemykają za oknem i na które nikt nie patrzy.

Ja także zaczynam się im przyglądać i dobrze mi robi oderwanie się od ekranu laptopa i wszystkich tekstów, które muszę błyskawicznie napisać, bo już jestem spóźniony z ich oddaniem. To jest tylko pilne. To, co ważne, jest tutaj, przed moimi oczami i przed oczami dziwnego pana: życie, w tym wagonie i w przemykających krajobrazach…

Dzwony

Wszystkie dzwony biją w ten wiosenny niedzielny poranek; słońce jest już wysoko na niebie, powietrze zaczyna robić się cieplejsze. Niedługo przyjaciele przyjdą na obiad, usiądziemy w ogrodzie, będzie słychać krzyki dzieci i brzęczenie pszczół. Sensoryczność szczęścia. Dzwony, ponieważ urodziłem się w kraju chrześcijańskim; ich dźwięk nadawał rytm całemu mojemu dzieciństwu, a później życiu. Nagle zastanawiam się, jak to jest na

przykład u muzułmanów. Czy wezwania muezinów w wiosenny poranek budzą w nich taką samą radość i wspomnienia szczęścia?

E jak emocje

Szczęście to tylko emocja?
Przemija i znika?
Ty musisz przywracać je co dzień do życia.

Egoizm

Egoizm zamyka drzwi przed nieszczęściem innych, ale zamyka tym samym drzwi do szczęścia. Ponieważ są tylko jedne drzwi, te, które otwierają się na świat. Na początku myślimy, że zamykając je, uniemożliwimy innym wejście i odebranie nam naszego własnego szczęścia, wykradnięcie nam jego kawałków lub zepsucie nam go widokiem czy opisem cudzych cierpień. Chcemy zachować swoje szczęście tylko dla siebie, ostatecznie jeszcze dla naszych bliskich, tych, którym pozwolimy wejść.
W rzeczywistości te drzwi, które zamykamy, to drzwi skupienia na sobie, które mogłyby otworzyć nas na wszystkie szczęścia tego świata. Wkrótce się udusimy. Egoizm to życie w domu, którego okiennice pozostają cały czas zamknięte: nie zobaczymy deszczu, w mniejszym stopniu odczujemy chłód; ale nie będziemy już mogli podziwiać słońca.

Egoizm nieuchronny?

Niektórzy, kiedy mówi się im o altruizmie, odpowiadają, że ważne jest także, by być czasami egoistą, by myśleć o sobie. Oczywiście… Ale

egoizm to nie tyle podejście „ja także”, które jest normalne i uzasadnione; czy „najpierw ja”, które można zrozumieć, ostatecznie, u osób niespokojnych, u tych, które cierpiały na brak szczęścia. To raczej „wszystko dla mnie”, mimo wszystko bardziej problematyczne!

Ekologia i psychologia

Dbać o ten świat tak, jakbym miał żyć na nim wiecznie: tego domaga się ode mnie ekologia. Nigdy jednak nie zapominać, że jutro mogę umrzeć i go opuścić: doradza mi to psychologia.

Ekrany

Rzecz dzieje się podczas długiej służbowej rozmowy telefonicznej. W pewnym momencie moja rozmówczyni musi ją przerwać i mówi mi, że zadzwoni ponownie za dwie, trzy minuty. Jako że siedzę przy biurku, przed komputerem, w pierwszym odruchu chcę „skorzystać” z tych paru minut, by sprawdzić pocztę. Zaczynam więc: o rany! Odkąd zaczęliśmy rozmawiać, przyszło już kilka e-maili. Może je przeczytam i odpowiem, zyskam trochę czasu.

Moja dłoń nieruchomieje nagle na klawiaturze; mój umysł budzi się i przechodzi na inny poziom: uświadamiam sobie, że zrobiłbym lepiej, przeżywając te kilka minut inaczej, zamiast robić wiele rzeczy jednocześnie i dorzucając w ten sposób stres (szybko, trzeba odpowiedzieć na kilka e-maili) do stresu (związanego z rozmową, która wymaga dużego skupienia).

Lepiej bym zrobił, oddychając, rozluźniając ramiona, wstając i przeciągając się, chodząc trochę po gabinecie. Lepiej bym zrobił, zastanawiając się dalej w spokoju nad trwającą rozmową, nawet jeśli

chwilowo została przerwana. Lepiej bym zrobił, podchodząc do okna i patrząc na niebo i chmury. Krótko mówiąc, lepiej bym zrobił, nie siedząc przyklejony do komputera, kiedy nagle wyraźnie poczułem (ale bez tego małego przestawienia świadomości byłem gotów przejść nad tym do porządku dziennego), że jestem zmęczony i spięty. Nie bardzo, trochę. Dlatego właśnie tego nie zauważyłem. Jeśli się jednak nie wyłączę, jeśli nie pozwolę mojemu mózgowi i ciału na odpoczynek, wypchnę je poza strefę komfortu i z całą pewnością także skuteczności.

Więc, oczywiście, teraz, kiedy to zrozumiałem, kiedy wszystko jest jasne, bez wahania robię to, co należy zrobić w takich momentach: podchodzę do okna, oddycham spokojnie, patrzę na niebo i uświadamiam sobie wszystko, co jest obecne w tej chwili w moim życiu.

I czekam, aż telefon zadzwoni. Spokojnie. Zadowolony i świadomy, że istnieję, zamiast siedzieć zamknięty i spięty. Kiedy telefon dzwoni, zauważam, że chociaż nie zastanawiałem się nad naszą dyskusją, całe mnóstwo klarowniejszych myśli przyszło mi do głowy, kiedy dawałem odetchnąć mojemu ciału i mózgowi. I jeszcze dzisiaj, kilka tygodni po tym mikrozdarzeniu, doskonale je pamiętam – jako przyjemną chwilę życia. I odczuwam maleńkie tchnienie szczęścia, myśląc o nieznacznym przesunięciu perspektywy, które rozjaśniło mój dzień, obok tylu innych chwil…

Elastyczność

Któregoś dnia, przy stole, jedna z moich córek milczy od dobrej chwili. Coś niecodziennego! Pytam ją więc, o czym myśli. A ona odpowiada: „Od jakiegoś czasu patrzę na was, jakbym wcale was nie znała. I zastanawiam się: co byś o nich pomyślała, widząc ich tutaj, w tej sytuacji, gdybyś

spotkała ich pierwszy raz w życiu?”. Zabawne są te chwilowe odsunięcia od rzeczywistości, te momenty, kiedy wydostajemy się ze swoich automatyzmów i swoich zwyczajowych sądów. I wzbudza to żywe zainteresowanie rodziny. Najpierw skupione na sobie: w pierwszym odruchu nie zadajemy sobie pytania, co na jej miejscu, stając w ten sposób z boku, pomyślelibyśmy o innych, ale chcemy wiedzieć, co ona myśli o nas z tym swoim świeżym spojrzeniem! Eksplorujemy świat dopiero, gdy już nasycimy się sobą (lub uspokoimy co do siebie)… Czy ja też zapytałem córkę, co o mnie pomyślała? Oczywiście! I wiecie, co mi odpowiedziała? Że wyglądałem tego dnia, kiepsko ubrany i trochę zaniedbany (było to niedzielne południe), jak sympatyczny szalony staruszek. Pasuje mi to.

Elektryczność

Któregoś dnia byłem świadkiem takiej scenki: starsza pani przechodzi, podpierając się swoim balkonikiem, obok budynku, w którym najwyraźniej sama nie mieszka. Zaczyna padać deszcz. Kobieta zwraca się grzecznie do dwóch elektryków, którzy naprawiają coś przed wejściem: „Uważajcie, panowie, wiecie, prąd jest niebezpieczny, kiedy pada deszcz, bądźcie ostrożni!”. Dwaj panowie uśmiechają się uprzejmie: „Dziękujemy pani, znamy się na tym…”. Kilka metrów dalej stoi ich furgonetka, ze wszystkimi logotypami poświadczającymi, że ich firma rzeczywiście specjalizuje się w instalacjach elektrycznych. Jak by to powiedzieć? Ta bezinteresowna – i odrobinę naiwna – życzliwość starszej pani wobec

dwóch nieznajomych wzruszyła mnie i pokrzepiła. A ja bardzo lubię czuć się wzruszony i pokrzepiony…

Ekstaza

To intensywne szczęście lub przyjemność, tak bardzo intensywne, że wychodzimy poza siebie. Najbardziej znane ekstazy to ekstazy seksualne i mistyczne; jest to zatem wstrząs fizyczny lub metafizyczny. Jeśli uznać, że ekstaza to skrajna forma szczęścia, sama jej natura – która jest gwałtownym wyjściem poza siebie – potwierdza, że naturalny dla szczęścia nie jest ruch dośrodkowy, od zewnątrz do wewnątrz, lecz odśrodkowy, od wewnątrz na zewnątrz.

E-mail od kolegi

Któregoś dnia, przy pięknej pogodzie, kolega psycholog przysyła mi e-mail, by obgadać różne kwestie związane z pracą, które musimy razem załatwić. Potem, pod koniec listu, zmienia lekko ton i wychodzi poza nasze problemy: „Tak czy inaczej, najważniejsze w tej chwili jest to, że wreszcie pojawiło się słońce. Pójdę powyrywać chwasty tu i ówdzie, a Claudine posadzi swoje pierwsze cebulki. Turkawka znów będzie nadaremnie próbowała rozmnożyć się z kurkiem na kościelnej wieży, z oddali dobiegnie nas warkot małego samolotu turystycznego, i wszystko będzie doskonałe”. To niewiarygodne, jak kojąco podziałało na mnie tych kilka zdań. Uśmiecham się, wstaję, by także spojrzeć przez okno na słońce, które zainspirowało mojego kumpla. Wszystko jest w porządku, w sumie nasze problemy to tylko problemy. W ciągu jednej chwili wiadomość od kolegi

sprowadziła w centralne miejsce umysłu to, co najistotniejsze: żyjemy i jest pięknie.

Emocje

Są one w pewnym sensie, w swoim spontanicznym pojawianiu się, termometrem szczęścia. Emocje przyjemne: przybliżamy się do szczęścia. Emocje nieprzyjemne: oddalamy się od niego.

Emocje negatywne

Problem z emocjami negatywnymi nie polega na tym, że istnieją, lecz na ich tendencji do rozrastania się! Na ich tendencji do zakorzeniania się i wywoływania konkretnych programów zachowań, które staną się nawykami: gniew pcha do agresji wobec bliźniego, smutek do zamykania się w sobie, niepokój do skupiania się na swoich problemach itd., a każdy z tych programów sam się wzmacnia. Emocje negatywne odgrywają oczywiście rolę, którą należy respektować, nie poddając się im jednak całkowicie. Trochę miejsca muszą zostawić dla emocji pozytywnych.

Emocje pozytywne

Kiedy byłem młodym psychiatrą i leczyłem tylko choroby, które już się ujawniły, wydawało mi się, że emocje negatywne są liczniejsze, bardziej różnorodne, silniejsze, i jeśli mam być szczery, bardziej interesujące. Odkąd jestem starym psychiatrą i mam szczęście, że mogę się zajmować zapobieganiem chorobom, zamiast czekać, aż się ujawnią lub powrócą, zmieniłem oczywiście zdanie. Odkryłem, że świat emocji pozytywnych jest

bogatszy, niż się na pierwszy rzut oka wydaje. Gdy przyjrzeć im się bliżej, okazują się nawet liczniejsze i bardziej różnorodne niż emocje negatywne: szczęście, pogoda ducha, duma, uniesienie, podziw, ufność, ulga, dobry humor, rozczulenie…

Emoróżnorodność

Nasze globalne poczucie szczęśliwego życia związane jest bardziej z częstotliwością niż z intensywnością naszych przyjemnych stanów ducha. Ale także – z pewnością – z ich różnorodnością. Funkcjonowanie tylko z jednym typem emocji pozytywnej byłoby jak jedzenie tylko jednego typu pokarmu lub uprawianie tylko jednego gatunku zbóż czy pomidorów. Szczęście skupione na sobie lub na innych, wzburzone lub spokojne, szczęście odkryć czy przyzwyczajenia: emoróżnorodność jest równie pożyteczna i niezbędna dla szczęścia jak bioróżnorodność dla natury.

Empatia

Empatia to wrodzona zdolność człowieka i licznych zwierząt do automatycznego – bez podejmowania szczególnych czy skomplikowanych wysiłków – odczuwania, w jakim stanie emocjonalnym są osoby wokół nas: ponieważ jesteśmy ludźmi, nasze mózgi potrafią odczytywać i odkodowywać to, co czują inni ludzie.

Empatia jest ściśle związana ze szczęściem: sprzyja jej dobrostan, który otwiera nasz umysł na otaczający świat, zamiast zamykać go na sobie, jak to czyni cierpienie. Pozwala nam też czasami czerpać z radości i szczęścia bliźniego: w obliczu kogoś, kto się śmieje, uśmiecha się, nasze szanse na zarażenie się jego dobrym samopoczuciem wzrastają. Empatia jest

wreszcie, w moich oczach, potężną i bardzo głęboką formą intuicji, która wydziera nas pokusie egoizmu: uwrażliwiając nas na to, co czują inni ludzie. Tak w radości, jak w bólu przypomina nam z całą swoją biologiczną siłą, że jesteśmy głęboko związani ze sobą nawzajem. Egoizm, jak tego dowodzą liczne prace, jest źródłem nieszczęścia [42]. Empatia jest jednym z ułatwień, jakie dała nam natura, by uczynić nas wrażliwszymi, a zatem inteligentniej i wielkoduszniej szczęśliwymi.

Entuzjazm

Scenka ma miejsce rano, z jedną z moich córek, pełną energii i entuzjazmu. Widząc moją zaspaną minę, mówi zaczepnie: „Jak tam, dad, cudowny dzień przed tobą?!”. Nie jestem w świetnej formie, ale nie chcę się skarżyć, ponieważ nie mam też żadnego sensownego powodu ku temu, bąkam więc: „Yyy, powinien być OK…”. Na co ona odpala: „No wiesz, słaba ta twoja odpowiedź!”.

Wybuchamy śmiechem. Słusznie to zauważyła: mam problem z entuzjazmem, spontanicznym czy wzbudzanym rozmyślnie. W najlepszym wypadku czuję się spokojny, szczęśliwy, ufny, pogodny, ale rzadko entuzjastyczny, rzadko ogarnięty tym radosnym podekscytowaniem wobec życia i każdego rozpoczynającego się dnia, które odnajduję często u córki. Co gorsza, długo miałem się przed tym na baczności: wydawało mi się, że entuzjazm jest źródłem zaślepienia i rozczarowania. Dzisiaj rozumiem, że to niespokojne pragnienie, by cieszyć się tylko w obliczu tego, co pewne, nie jest takie znowu racjonalne. Łagodne zmuszanie się do żartów i wygłupów przy śniadaniu może popchnąć nasz nastrój w dobrą stronę. I cenną rzeczą jest nauczyć się kultywować entuzjazm, po to by dodać werwy tym chwilom w życiu, w których czujemy, że napęd trochę

zwalnia. Dobrze jest nauczyć się także podziwiać go u innych, zamiast widzieć tylko jego ograniczenia: oczywiście, entuzjazm nie zawsze jest racjonalny, ale co takie jest?

Epiktet

Były niewolnik głupiego pana, który złamał mu któregoś dnia nogę, żeby sprawdzić jego stoicyzm; wyzwolony po śmierci tego ostatniego, stał się jedną z wielkich postaci starożytnej filozofii. Znany jest nam szczególnie ze swojej odrobinę surowej wizji szczęśliwego życia, którą z pewnością tłumaczy jego przeszłość. Epiktet, podobnie jak Budda, uważał, że szczęście jest wpisane w ludzką naturę: „Bogowie stworzyli ludzi, ażeby byli szczęśliwi; są nieszczęśliwi tylko z własnej winy". Wymaga to jednak od nich czujności i wysiłków rozeznania – umiejętności odróżnienia tego, co zależy od nas (i naszych wysiłków), od tego, co od nas nie zależy (i co będziemy musieli raczej zaakceptować, niż zmienić). Lektura jego słynnego Encheiridionu, będącego transkrypcją nauk Epikteta, zebranych przez jego uczniów, wciąż jest zadziwiająco świeża, prawie dwa tysiące lat po napisaniu.

Epikur

Twórca epikureizmu był, jak mówią, mężczyzną łagodnym i miłym, wegetarianinem i człowiekiem zupełnie niezainteresowanym bezużytecznymi przyjemnościami. Ascetą szczęścia, który nauczał, że aby przybliżyć się do szczęścia, należy wyzwolić się z pragnień wszelkich rzeczy niepotrzebnych: kiedy już ma się dach nad głową, pożywienie

i przyjaciół, nie ma potrzeby szukać niczego więcej. Jakim cudem określenie „epikurejczyk” stało się synonimem sybaryty?

Eudajmonizm

Zdolność, by czuć się szczęśliwym w zależności od osiągnięcia celów odpowiadających wyznawanym przez siebie wartościom; osiąganie tych celów – i dążenie do nich – nadaje sens naszemu życiu. Eudajmonizm wzrasta z wiekiem, podczas gdy hedonizm zdaje się łagodnie zmniejszać [43]. Ogólny poziom szczęścia pochodzącego ze źródeł hedonistycznych i eudajmonistycznych pozostaje więc stały: życie jest dobrze pomyślane.

Euforia

W teorii i na poziomie etymologicznym euforia oznacza korzystanie z dobrego nastroju; dla psychiatrów jest przeciwieństwem dysforii, nastroju wadliwego, na opak (takie jest znaczenie przedrostka dys-), jaki odczuwamy, gdy jesteśmy pod wpływem lęku lub w depresji. O dziwo, w naszym języku euforia określa dzisiaj nadmiar dobrego nastroju: to jeszcze jeden dowód na to, że mamy problem z emocjami pozytywnymi! Prawdą jest, że nadmiar dobrego nastroju może stanowić zagrożenie. W euforii równowaga emocjonalna jest zakłócona: nie mamy już bariery ochronnej w postaci myśli czy emocji negatywnych, które zwracałyby naszą uwagę na ewentualne problemy, mogące wyniknąć z naszych wyborów czy postawy. Nie podejmujmy żadnych ważnych decyzji ani zobowiązań, kiedy jesteśmy w euforii; podobnie zresztą jak wtedy, gdy jesteśmy w dysforii!

F jak Francja

Francuzi wiedzą, że są szczęśliwi,
Ale boją się to przyznać.
Snobizm, przesądność czy roztropność?

Fala negatywizmu

Sytuacja ma miejsce w dzień konsultacji w szpitalu Świętej Anny, z pacjentką, którą widuję mniej więcej dwa razy w roku. Prowadzi ją inny psychoterapeuta, którego znam i z którym wykonuje dobrą robotę, ale zależy jej na naszych konsultacjach od czasu do czasu, to ją uspokaja.

Na ogół nasze spotkania wyglądają tak samo: zaczyna, zalewając mnie falą negatywnych wypowiedzi, o sobie i o świecie, który ją otacza. Trzymam się, uśmiecham, nie przeciwstawiając się jej na tym etapie, ale łagodnie ją naprostowując („naprawdę myśli pani, że…?” itp.). Ona nic, zachowuje się, jakby mnie nie słyszała, i ciągnie swoje wypowiedzi pełne nieszczęścia i żółci. Rzeczywiście, przydarzają się jej nieszczęścia, nie zmyśla, ale nie mówi mi nigdy, na tym etapie, o tym, co układa się w jej życiu prawidłowo.

Potem na ostatnie pięć minut opuszcza gardę i zaczyna się trochę uśmiechać i relatywizować. Mówi mi, że dobrze jej zrobiła rozmowa ze mną. Kończy nasze spotkanie lżejsza, z pewnością uspokojona, że nie ustąpiłem w najważniejszym: nasza egzystencja tu na ziemi nie jest może najlepsza, ale nie jest to także całkowite piekło. Jestem odrobinę ogłuszony,

ale ja także czuję ulgę: ulgę, że to się kończy, ulgę, że pacjentka wychodzi w lepszym stanie psychicznym, niż przyszła. I wiem, ponieważ pisze do mnie często po konsultacji, że nasze rozmowy dobrze na nią potem działają, w następnych tygodniach i miesiącach.

Kilka lat zajęło mi zrozumienie, że nasze spotkania mają opóźniony efekt: nie działają od razu; moja pacjentka potrzebuje czasu, żeby przerobić naszą wymianę zdań w głowie i poczuć się przez to lepiej. Na początku martwiło mnie to, miałem poczucie bezsilności, byłem poirytowany i miałem ochotę posłać ją gdzie pieprz rośnie. Potem zrozumiałem, co powinienem zrobić, żeby jej pomóc: nie irytować się, wciąż ją lubić i okazywać jej to, pomimo zalewu niezbyt gratyfikujących skarg, i spokojnie wykonywać swoją pracę. Wciąż w nią wierzyć, w jej dobre strony i życiową inteligencję.

Często kiedy widzę jej nazwisko na liście konsultacji, wzdycham („będzie ciężko…”), potem się uśmiecham („cieszę się, że dowiem się, co u niej słychać…”). Wreszcie, myślę o maksymie Pasteura: „Czasami wyleczyć, często przynieść ulgę, zawsze wysłuchać”. To moja mantra terapeuty na okoliczność trudnych przypadków.

Flaubert

„Być głupim, egoistycznym i mieć dobre zdrowie, oto trzy warunki potrzebne, by być szczęśliwym. Ale jeśli brakuje wam pierwszego, wszystko stracone”. Niezbyt czuły dla sprawy szczęścia jest ten fragment listu Flauberta do jego kochanki Louise Colet z 13 sierpnia 1846 roku. Jednakże pisarz natychmiast dorzuca te słowa: „Jest także inne szczęście, tak, jest inne, widziałem je, sprawiłaś, że je poczułem; ukazałaś mi w powietrzu jego rozświetlone refleksy; widziałem, jak migocze pod moim

spojrzeniem dół jego zwiewnej szaty. Wyciągam oto ręce, by je pochwycić…”. Bardziej romantyczny i czuły, niż chce nam to wmówić, poczciwy Gustave…

Flow

Termin ten, oznaczający „przepływ” lub „strumień”, jest dobrze znany w psychologii pozytywnej od czasu prac słynnego, pomimo swojego nazwiska, badacza Mihályego Csíkszentmihályiego [44]. Wykazał on jako pierwszy (za pomocą technik pomiaru szczęścia zwanych „sondażem emocjonalnym”), że aktywności, które wywołują miłe emocje, dzielą się na dwie kategorie: jedna, przewidywalna, grupowała wszystkie chwile przyjemności (jedzenie, uprawianie miłości itd.); druga odpowiadała chwilom, w których jesteśmy pochłonięci, zanurzeni w jakimś zadaniu wymagającym całej naszej uwagi. Aby to zanurzenie przynosiło nam szczęście, koniecznych jest kilka elementów: 1) działanie musi wymagać aktywnego zaangażowania; 2) nie może być zbyt łatwe ani powtarzalne (to znaczy, że musi zawierać pewien stopień trudności); 3) musimy być w stanie opanować tę trudność (ale nie za bardzo, w przeciwnym razie zadanie stanie się zbyt łatwe i w rezultacie będzie mniej gratyfikujące). W tych momentach nasza uwaga jest całkowicie skupiona na tym, co robimy, coś w rodzaju przepływu świadomości, w którym doświadczamy poczucia panowania nad tym, co robimy, i przyjemności, chwila po chwili. Ma to miejsce przy wszelkiego rodzaju aktywnościach: zjeżdżanie na nartach po stromym zboczu, śpiewanie w chórze, oddawanie się aktywnościom twórczym (rysowanie, pisanie, malowanie itp.), majsterkowanie, uprawianie ogródka, ale także praca, kiedy mamy szczęście wykonywać zawód, który oferuje nam możliwe chwile flow…

Doświadczenia tego typu bowiem pojawiają się tylko w ściśle określonych warunkach, które opisaliśmy: jeśli trudność będzie zbyt duża, nie będzie to już flow, lecz stres; jeśli będzie zbyt mała, to wciąż nie flow, lecz nuda.

Fontenelle

Kiedy zapytano filozofa i akademika Fontenelle'a, jakim sposobem zyskał tylu przyjaciół i żadnego wroga, ten odpowiedział: „Za pomocą tych dwóch aksjomatów: wszystko jest możliwe i każdy ma rację". Wygląda to na ostrożną formę dyplomacji, czy wręcz wykręcanie się i rezygnację z posiadania (a przede wszystkim wypowiadania) swojego zdania na temat bliźniego. Można w tym widzieć także mądrość i filozofię życia: należy zawsze wychodzić od życzliwości i tolerancji, zanim zechcemy osądzać i wyrokować. W niektóre dni myślę tak jak Fontenelle: często wszystko jest naprawdę możliwe i każdy ma trochę rację! W każdym razie ta postawa życiowa pozwoliła Bernardowi Le Bovier de Fontenelle dożyć setki, co w jego epoce (zmarł w 1757 roku) było nie lada wyczynem. Mówiłem przecież, że pozytywne emocje i więź społeczna są dobre dla zdrowia!

Forever young

Którejś nocy przyśnił mi się mój najlepszy przyjaciel z młodości, zmarły przed dwudziestoma laty, na moich oczach, w wypadku, gdy odbywaliśmy wielką podróż na motorach. Był tam, przede mną, najzupełniej żywy. A ja mówiłem sobie, we śnie: „Ależ nie, to ci się śni, on nie żyje". Zapytałem go więc: „Ale tak naprawdę ty nie żyjesz, prawda?". A on odpowiedział, że tak. Ale w dalszym ciągu rozmawialiśmy spokojnie, jakby fakt, że nie żyje, nie miał większego znaczenia niż to, gdzie zaparkował swój motocykl.

Byłem ogromnie wzburzony, doświadczałem stanów ducha, które dokładnie pamiętam: wielka radość z odnalezienia go takim, jaki był kiedyś, ukojenie spowodowane powiedzeniem sobie: „OK, ostatecznie śmierć niczego nie kończy” i głuchy niepokój przed nadejściem chwili, w której znów zniknie z mojego snu. Co też uczynił. Silne wzburzenie po przebudzeniu. Lecz także szczęście z odnalezienia przyjaciela, który wyszedł całkiem żywy z jakiegoś zakamarka mojego mózgu. Czy skądinąd? Niektóre sny są bardziej poruszające i bardziej odżywcze dla duszy niż wiele przeżytych na jawie dni.

Francis Cabrel

Współczucie wdziera się czasem do naszego życia, kiedy się tego zupełnie nie spodziewamy.

Zdarzyło mi się to pewnego dnia, w pociągu, kiedy wracałem z jakiejś konferencji. Trochę zmęczony, słuchałem muzyki przez słuchawki, patrząc na przesuwający się za oknem krajobraz. Słuchałem Francisa Cabrela, którego uwielbiam. I nagle, przy piosence opowiadającej prostą historię sparaliżowanej kobiety, która śni, że tańczy [45], zaczynam pociągać nosem, potem płakać. Nie wiem, czy miało to związek z mieszaniną zmęczenia i szczęścia (konferencja była udana pod względem pedagogicznym, miałem wrażenie, że byłem pożyteczny i dzieliłem piękne emocje z publicznością), ale nagle zalała mnie potężna fala współczucia. Odwracam głowę do okna, żeby łzy spływały dyskretnie, zaczynam nawet poruszać gałkami ocznymi z prawa na lewo, jak w terapii EMDR, by szybciej znikły. Potem pojmuję, że zachowuję się jak idiota (często mi się to zdarza, gdy chodzi o moje emocje). Zabijam właśnie doświadczenie emocjonalne, choć nic mnie do

tego nie zmusza: siedzę w spokoju, mam czas, jest to ważne doświadczenie. Doświadczenie współczucia.

Wtargnięcie współczucia w mój komforcik prelegenta, zadowolonego, że dobrze wykonał swoją robotę, dał dobry wykład, przysłużył się. Dobrze ustawionego w życiu. I oto dogoniło go cierpienie ludzi innych niż on sam. Łaską prostej i pozbawionej patosu piosenki, która nie mówi prawie nic poza tym: miliony ludzi są nieszczęśliwe, bo nie mogą chodzić. A ty chodzisz. Spokojnie, przez cały czas, chodzisz, biegasz, skaczesz. Nawet o tym nie myśląc. Pomyśl o nich, albo raczej: nie, nie „myśl" o nich – poczuj współczucie dla nich, w swoim sercu, w swoim ciele, nie tylko racjonalną częścią mózgu. Niech to będzie prawdziwe współczucie, nie powierzchowna nieuważna myśl.

Nie załatwia to bynajmniej sprawy łez. Szloch zaczyna narastać. Zasłaniam trochę twarz dłonią, żeby dalej płakać. Pozwalam cieknąć łzom, odwrócony w stronę pól i lasów przesuwających się za oknem. Pociągam nosem najciszej, jak się da, wyciągam z kieszeni chusteczkę. Nie staram się już tego zahamować, pozwalam współczuciu zająć tyle miejsca, ile chce. Pozwalam jego fali wezbrać, wstrząsnąć mną, zalać całkowicie. Oddycham i patrzę na naturę, która szepcze do mnie: wszystko jest w porządku, nie walcz, niech to wszystko się wydarzy. W tym momencie twojego życia wszystko, co jest, jest na właściwym miejscu, nie uchylaj się. Pozwól, by współczucie poruszyło cię i zalało. Pozwól, by zostawiło w tobie najgłębszy ślad. Pozwól, by wywołało w tobie ból i radość: w tej chwili, gdy szlochasz, kiedy czujesz się wielkim pociągającym nosem gamoniem, doświadczasz po prostu człowieczeństwa i braterstwa. Zostań z tym, oddychaj tym. Potem, kiedy to wszystko łagodnie się wycofa, nie zapomnij.

Kiedy łzy przestaną płynąć, kiedy zaczniesz znów oddychać normalnie, nie zapomnij. W tej chwili uruchomisz mózg. Wszystko będzie bardziej

klarowne, zastanowisz się, zadziałasz, zdecydujesz, co zrobić. Nie zapomnisz już nigdy, tych długich minut, kiedy pogrążyłeś się we współczuciu dzięki prostej piosence. I pomyślisz znowu o tym, co już robisz i co będziesz dalej robił: nie będziesz już utyskiwał, szukając miejsca do zaparkowania i widząc, że wolne są tylko te dla niepełnosprawnych (ze wstydem przyznaję, że kiedyś utyskiwałem z tego powodu, a jednak…). Nigdy już nie będziesz parkował skutera na chodniku, jeśli ogranicza przejście i jakiś niewidomy mógłby się o niego uderzyć (przeżyłem to: nigdy więcej). I pomyślisz o tym wszystkim, co jeszcze mógłbyś zrobić: być bardziej gotowym do pomocy osobom niepełnosprawnym, kiedy je spotykasz, więcej z nimi rozmawiać, uśmiechać się do nich, dawać więcej pieniędzy organizacjom, które udzielają im wsparcia. Szukaj dalej: na pewno są jeszcze jakieś możliwości…

Francja

W klasyfikacji krajów europejskich pod względem szczęścia odczuwanego przez mieszkańców jest ostatnia w klasie. Kiepsko, nawet jeśli na jej obronę możemy dodać, że znajduje się w najlepszej klasie w szkole, do której należą najlepsi uczniowie: Europie Zachodniej. Pomimo jej złych ocen wielu innych uczniów jej zazdrości. Udaje, że jest prawdziwym nieukiem i że ma się na baczności przed szczęściem, ale w rzeczywistości słucha wszystkich lekcji, udając, że śpi. Tak przynajmniej lubię widzieć sprawy, kiedy czytam te powtarzające się artykuły na temat narodowej depresji

i pesymizmu Francuzów: zrzędliwych, ale nie tak znowu bardzo nieszczęśliwych.

Freud

W Kulturze jako źródle cierpień Freud jasno ukazuje swoją pesymistyczną wizję szczęścia. Oto kilka przykładów [46]:

„Chciałoby się powiedzieć, że zamiar „uszczęśliwienia" człowieka nie leży w planie „stworzenia". To, co określa się mianem szczęścia w najściślejszym znaczeniu tego słowa, wynika raczej z nagłego zaspokojenia wysoko spiętrzonych potrzeb i podług swojej natury jest możliwe tylko jako zjawisko epizodyczne" [47].

„Ciężko jest znieść jarzmo życia – przynosi nam ono zbyt wiele bólu, rozczarowań, zadań, których nie sposób rozwiązać. Aby temu sprostać, sięgamy po środki łagodzące. Istnieją chyba trzy rodzaje takich środków: silne środki odwracające uwagę, dzięki którym możemy bagatelizować naszą niedolę, zaspokojenia zastępcze, które ją zmniejszają, i środki odurzające, dzięki którym jesteśmy na nie niewrażliwi" [48].

Jak często bywa, to, co opisuje Freud, jest słuszne (pierwszeństwo, jakie ewolucja naszego gatunku dała emocjom negatywnym nad pozytywnymi, trud egzystencji), lecz radykalne uogólnienia, jakie z tego wyciąga, są dyskusyjne. Freud był wielkim pesymistą i jak wszyscy pesymiści pragnął przekonać otoczenie do słuszności swoich poglądów. Na jego obronę powiedzmy, że był świadkiem samobójstwa Europy podczas pierwszej wojny światowej, a następnie narastania nazizmu i wybuchu antysemityzmu tuż przed drugą wojną. Obserwowanie najgorszych potworności zostało mu oszczędzone, ponieważ zmarł w 1939 roku, ale był Żydem w tym okresie historii, w którym było to z pewnością najtrudniejsze.

Pamiętam, że kiedy postanowiłem pójść na studia medyczne, by zostać psychiatrą, było to po lekturze Freuda, w klasie maturalnej. Jego wizja duszy ludzkiej oczarowała mnie. Jego pesymizm wydawał mi się przekonujący. Byliśmy wówczas w samym środku panowania „psychologii negatywnej”. Freud, wciąż on, zapewniał nas, że „psychoanaliza nie służy byciu szczęśliwym; służy przejściu od neurotycznego cierpienia do banalnego nieszczęścia”. Uśmiech i dobry humor były dużo gorzej widziane niż dzisiaj; była to epoka, w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku, gdy poważni intelektualiści musieli zawsze wyglądać na nadąsanych, co miało im dodawać wiarygodności. Przynajmniej cała ta negatywność, w której byłem zanurzony, pozwalała mi podtrzymywać uczucie szczerego braterstwa z moimi pacjentami…

G jak góra

Droga ku szczęściu to droga biegnąca w górę:
Niektórzy wolą się nie męczyć
I podziwiać ją z daleka…

Gamonie zen

Dość często zdarzało mi się odczuwać strach, że spóźnię się na pociąg, na który w końcu udawało mi się zdążyć w ostatniej sekundzie. Czasem też naprawdę spóźniałem się na pociąg, którym miałem jechać. Ale nie zdążyć wysiąść z pociągu, to mi się jeszcze nie zdarzyło! To nowe doświadczenie, które przeżyłem niedawno… Jechałem z trzema przyjaciółmi na seminarium medytacyjne, które mieliśmy prowadzić niedaleko Blois, w klasztorze zen. Wszyscy czterej, jako pasjonaci tematu, gadaliśmy i gadaliśmy – o badaniach i medytacji. Od czasu do czasu milkliśmy i obserwowaliśmy przesuwający się za oknem piękny krajobraz. Krótko mówiąc, atmosfera skupienia i spokoju, niczym niezakłócona, powolna, zen… Kiedy dojechaliśmy do maleńkiej stacji Onzain, blisko naszego miejsca przeznaczenia, wszyscy oczywiście usłyszeliśmy wygłoszoną przez konduktora zapowiedź kolejnego przystanku. Cali przesiąknięci spokojem, duchem zen, uważnością, spokojnie wstaliśmy, spokojnie wzięliśmy swoje bagaże, spokojnie wyszliśmy z przedziału, spokojnie podeszliśmy do drzwi wyjściowych.

A pociąg spokojnie ruszył ze stacji, zanim zdążyliśmy wysiąść. No tak, gdyby każdy postój trwał pięć minut, nie byłby to już pociąg, tylko ślimacząca się ciuchcia. Minuta, co najwyżej, i odjazd! I oto my, czterej gamonie zen, w drodze do kolejnej stacji… Trochę speszeni, trochę rozbawieni, a przede wszystkim dość uważni, by następnym razem wysiąść trochę szybciej! Co też uczyniliśmy. Po czym wsiedliśmy w najbliższy pociąg w przeciwną stronę i dotarliśmy z dwugodzinnym spóźnieniem, nic strasznego. Po prostu mała lekcja medytacji… Jak widać, spokój, zen, uważność, wszystko to ma mnóstwo zalet – i mimo wszystko także parę wad. Inaczej nie byłoby to zabawne.

Geniusze szczęścia

Są ludzie, których życie hojnie obdarowało: dobre geny, dobre wzorce rodzicielskie, życiowe szanse, życiowa inteligencja także; kto to wie? W każdym razie efekt jest widoczny: prawdziwy talent do bycia szczęśliwym. Posiadają idealny profil emocjonalny: dobre rzeczy w życiu przynoszą im szybkie, intensywne, długotrwałe szczęście; z pewnością dotykają ich złe, ale nie bardziej, niż potrzeba, potem odpływają w zapomnienie. Bez widocznego wysiłku z ich strony: zwie się to szczęśliwym temperamentem. Nie ma potrzeby im zazdrościć, ich szczęście nie odbiera nic naszemu. Lepiej ich obserwować i uczyć się, i często przebywać w ich towarzystwie, by skorzystać: jako że emocje są zaraźliwe,

złapiemy w końcu trochę ich dobrostanu, tak jak łapie się katar. Katar szczęścia…

Góra

Jest u chrześcijańskiego myśliciela Teilharda de Chardin obraz poszukiwania szczęścia, który bardzo lubię, obraz pieszych turystów (Teilhard używa uroczego staroświeckiego słowa „wędrownicy”). Ledwo zacząwszy wspinanie po zboczu góry, pierwsza grupa (zmęczeni pesymiści) rezygnuje i wraca do schroniska: to zbyt męczące, zbyt niepewne, a poza tym, przede wszystkim, po co się tak mozolić, żeby wdrapać się na górę? Grupa druga (bon vivanci szukający w życiu przyjemności) zatrzymuje się w połowie stoku: jest tam nieźle, widok jest piękny, dlaczego by tam nie zostać? A trzecia grupa, ciesząca się względami Teilharda (nazywa ich „żarliwcami”), dotrze na sam szczyt i będzie podwójnie szczęśliwa: z powodu swoich wysiłków i ich rezultatów. Teilhard nazywa te trzy rodzaje szczęścia szczęściem spokoju, przyjemności i rozwoju. I zapewne poruszamy się zawsze między nimi trzema [49].

Granice psychologii pozytywnej

Oczywiście postawa systemowo pozytywna w niektórych sytuacjach stanowi problem. Różne prace wykazały, że optymizm może mieć zgubne skutki, na przykład dla nałogowych graczy: wciąż mając nadzieję na odegranie się, nie potrafią przerwać gry, nawet po przegranej, z racji systematycznego nierealistycznego optymizmu [50]. Tak samo wybaczanie nie zawsze jest dobrym pomysłem, zwłaszcza kiedy żyje się z maltretującym współmałżonkiem: mało skuteczne jest wybaczanie za

każdym razem komuś, kto nie czyni żadnych wysiłków, żeby się zmienić [51]. A zatem trzy złote zasady to: 1) zacząć od podejścia pozytywnego; 2) ocenić rezultaty; 3) zdecydować, czy trzymanie się tego podejścia jest dobrym pomysłem.

Grill

Jestem w ogrodzie w letni wieczór. Wszyscy odeszli od stołu i zostałem sam, jak to często bywa, nie robiąc nic innego poza patrzeniem, słuchaniem, wąchaniem. Łagodny szmer krąży ponad murami i ogrodzeniami, upstrzony wieczornymi krzykami ptaków i słowami towarzyszącymi kończeniu posiłku. W powietrzu czuć woń grillowania. Lubię ten zapach, choć już prawie nie jadam grillowanych potraw. Ale zapach pieczonego mięsa w tej chwili nie wywołuje we mnie chęci jedzenia ani chęci osądzania tych, którzy jedzą mięso. Tylko pragnienie bycia szczęśliwym: przywołuje we mnie dziesiątki wspomnień z wakacji, przy grillach wszelkiego rodzaju, z najróżniejszymi ludźmi i w najrozmaitszych miejscach. I w tej konkretnej chwili wystarcza mi to do szczęścia: po prostu wdychanie zapachu dania, które bardzo lubiłem. Myślę sobie, że zrobiłem postępy, jeśli zwykły zapach wystarcza, by mnie uszczęśliwić. Potem przypominam sobie, że mam pełny brzuch i być może sytuacja wyglądałaby inaczej, gdybym był głodny. Nic nie szkodzi, zostaję tam jeszcze, wdychając zapach barbecue, który opanowuje powoli cały ogród.

W powietrzu rozlegają się pierwsze piski nietoperzy rozpoczynających polowanie na owady…

Grób

Na grobie mojego ojca, na małym cmentarzu niedaleko Tuluzy, z żoną i córkami. Przynieśliśmy parę kwiatów, podlaliśmy te, które tam były. Stoimy teraz całą piątką w milczeniu. Niełatwo mówić czy modlić się na głos razem. Ale przecież nie będziemy tak stać, zasmuceni i zakłopotani, bez słowa! W takich chwilach czuję się głową rodziny: to do mnie należy zrobienie czegoś.

Proszę więc każdego z nas, by pomyślał o dziadku, by pozwolił pojawić się w swojej pamięci wszystkim dobrym wspomnieniom, które nam po nim zostały, wszystkim obrazom, słowom, drobnym codziennym gestom i przejawom uwagi. Oczy trochę wilgotnieją, przełykamy ślinę, cieszymy się, przywołując te momenty, jesteśmy też smutni, że już przeminęły. Mówimy sobie mnóstwo rzeczy, wszystko się miesza, to skomplikowane. Czujemy jednak więź duchową i miłość, i czułość, które istniały w naszej więzi z nim. Z nim, który jak wiele osób z jego pokolenia nie czuł się swobodnie w wyrażaniu miłości; ale tak naprawdę, gdy dzisiaj o tym myślimy, nie przestawał nam jej komunikować. Myślę o tym zdaniu Montherlanta (przeczytanym poprzedniego dnia, zapewniam was, zdania Montherlanta nie pojawiają się ot tak w mojej świadomości w ważnych momentach): „To słowa, których nie wypowiedzieli, czynią zmarłych tak ciężkimi w ich trumnach”. Potem jedna z moich córek rzuca coś, co rozśmiesza jej dwie siostry, trochę przytłoczone smutkiem i względnie

uroczystym charakterem chwili. Skończyło się. Było dobrze. Bardzo dobrze. Jestem szczęśliwy.

Gwiazdy

„Gwiazdy. U Boga pali się światło”. To oczko puszczone przez Jules’a Renarda [52] zachęca nas do patrzenia na świat w sposób uduchowiony. Wyobrażanie sobie Boga siedzącego w swoim fotelu, pogrążonego w lekturze jakiejś książki, bawi mnie i sprawia przyjemność. To naiwne, ale pokrzepiające. Na ogół zachowuję tego typu dziecinne myśli dla siebie albo dla swojego dziennika, jak drogi Jules. Staram się miewać je często.

H jak harmonia

Harmonia, jak ukryta potrzeba,
O której łatwo zapominamy.
Ale kto może długo bez niej żyć?

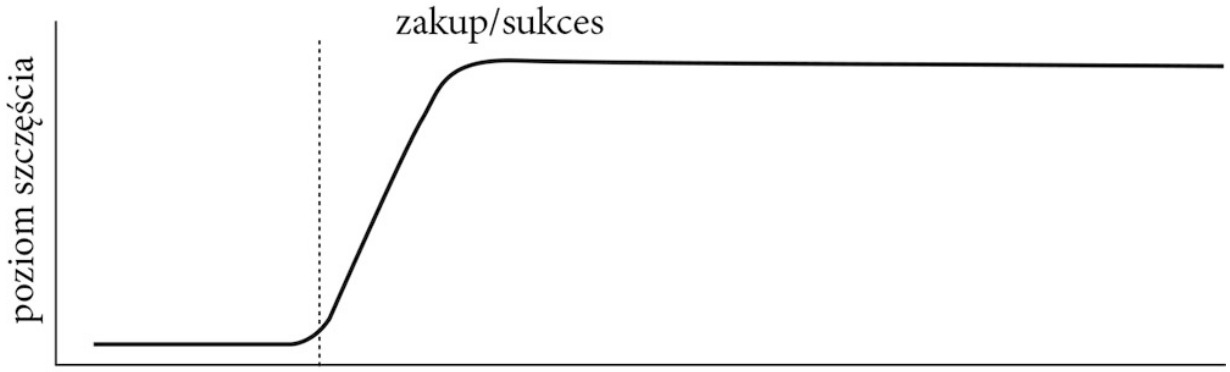
Habituacja hedoniczna

Przyzwyczajamy się do szczęścia. Jesteśmy otoczeni masą rzeczy, które powinny czynić nas szczęśliwymi, a których już nie widzimy. Chyba że zostają nam odebrane, jak sugeruje to słynna formuła Raymonda Radigueta: „Szczęście, rozpoznałem cię dopiero po hałasie, jakiego narobiłeś, odchodząc".

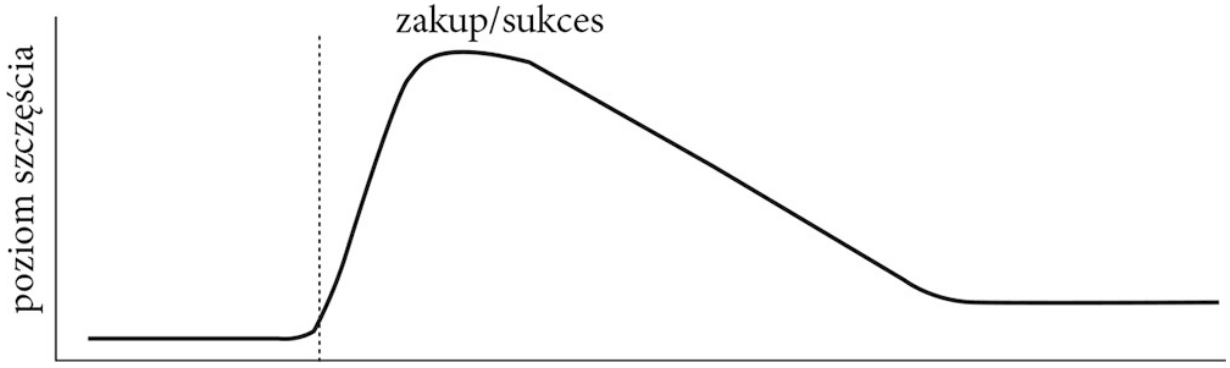
To dlatego, że przyzwyczajamy się do wszystkiego, nawet do dobrych rzeczy i do szczęścia, niestety! Kiedy te dobre rzeczy nam się przydarzają, a potem są nam stale dostępne, stopniowo przestają nas uszczęśliwiać: żyć w kraju, w którym panuje pokój, mieć małżonka, pracę, dom, mieć co jeść, wszystko to w końcu wydaje się nam normalne. To *habituacja hedoniczna*. W psychologii mianem habituacji określa się słabnięcie, czasem aż do całkowitego zniknięcia, reakcji na powtarzający się przez dłuższy czas bodziec. Tak działają terapie behawioralne w przypadku fobii: pacjenci przyzwyczajają się do konfrontowania się z bodźcem, który wzbudza w nich strach, zamiast przed nim uciekać, i doświadczają stopniowego słabnięcia swoich reakcji. Niestety, działa to także w przypadku szczęścia: źródło szczęścia bezustannie obecne w naszym życiu traci na sile. Zaczęto

się więc zastanawiać, jak uniknąć tego zjawiska. Ogólnie biorąc, są dwa sposoby. Pierwszy to od czasu do czasu zostać pozbawionym tych „zwykłych dobrych rzeczy”, do których tak szybko się przyzwyczajamy: awaria prądu uświadamia nam szczęście, jakie ten zasób stanowi w naszym życiu codziennym; rozłąka z bliskimi sprawia, że stajemy się świadomi szczęścia życia u ich boku; złamanie nogi pokazuje nam, że chodzenie jest cudem, itd. Drugi sposób to praca nad regularnym uświadamianiem sobie naszych codziennych szans: mówię wam o tym bezustannie na wszystkich stronach tej książki…

JAK WYOBRAŻAMY SOBIE POZIOM
ZADOWOLENIA PO ZAKUPIE/SUKCESIE



CO NAPRAWDĘ DZIEJE SIĘ
PO ZAKUPIE/SUKCESIE



Habituacja hedoniczna na dwóch wykresach [53]

Harmonia

Harmonia określa proporcje między częściami a całością jakiegoś przedmiotu, które dają korzystny rezultat: piękny, przyjemny, owocny. Szczęśliwe chwile to chwile harmonii: między przeszłością a przyszłością, między nami a innymi i pomiędzy wszystkimi elementami naszego życia. Nawet w przypadku tych dziwnych chwil, kiedy szczęście rodzi się z nieszczęścia, może istnieć harmonia pomiędzy cierpieniem i poczuciem, że to musiało się wydarzyć i że to – być może – nas wyzwoli, uszlachetni. Harmonia to także te chwile, w których ogarnia nas poczucie, że szczęście jest nie tylko w nas, lecz także wszędzie wokół nas.

Hedonizm

To (wraz z eudajmonizmem) jedna z dwóch dróg prowadzących do szczęścia: poprzez poszukiwanie częstych, powtarzających się szczęśliwych i przyjemnych chwil.

I jak inteligencja

Inteligencja mieszka nie tylko w naszym mózgu:
Jest także w naszych sercach.
I to tam właśnie rodzi szczęście.

Indukcja emocji

Kiedy w psychologii naukowej chce się zbadać skutki działania jakiejś emocji na myśli czy zachowania ochotników, trzeba odwołać się do tego, co nazywa się procedurami indukcji emocjonalnej: jako że większość ludzi nie potrafi samodzielnie wywoływać emocji (przynajmniej rozmyślnie, ponieważ mimowolnie często jesteśmy przyczyną na przykład swoich własnych zmartwień), wzbudza się je z zewnątrz. Możliwości sprowokowania emocji są różnorodne. Można, jest to łatwe i skuteczne, dać posłuchać muzyki, obejrzeć fragment filmu albo też przeczytać jakąś historię: pomoce te, właściwie dobrane, potrafią wzbudzić całą gamę różnorodnych emocji [54]. Można także (to jeszcze skuteczniejsze, ale trochę bardziej skomplikowane) odwołać się do różnych symulacji: wywoływać dobry lub zły nastrój za pomocą informowania o wynikach testów IQ niemających żadnego związku z udzielonymi odpowiedziami („Och, przykro mi, wyniki są trochę niskie” albo „Gratulacje, jest pan wyjątkowo inteligentny!”); czy też pozwolić badanemu zdobyć w łatwy sposób drobną sumę pieniędzy lub jakiś upominek (albo sprawić, że je straci, podczas gdy większość ochotników zdobywa je i gromadzi).

Wnioski praktyczne z tych podstawowych badań: 1) w gruncie rzeczy niewiele potrzeba, by wywołać w nas emocje; 2) dostarczenie sobie przyjemnych emocji jest w sumie dość łatwe (wystarczy obejrzeć zabawny film, posłuchać wesołej muzyki).

Inteligencja

Zgodnie z dawną i przestarzałą tradycją inteligencja, wiedza, jasność umysłu oddalają nas od szczęścia, co sugeruje, jakoby było ono złudzeniem i intelektualną krótkowzrocznością. Zaczyna się to w Biblii, z Koheletem: „Kto przysparza wiedzy – przysparza i cierpień" (Koh 1:18). Zresztą dziś jeszcze chętnie mówi się o szczęśliwym głupcu, rzadziej o nieszczęśliwym głupcu. Choć jeden i drugi przecież istnieją. A prowadzone badania nie znajdują wcale korelacji między inteligencją a szczęściem, wyjąwszy to, że emocje pozytywne poprawiają zdolności kreatywne: smutek oblepia i spowalnia mózg, podczas gdy radość stymuluje go i przyspiesza jego działanie.

Irytujące sprawy

Nie zawsze mi się to udaje, ale gdy tak się stanie, jestem naprawdę zadowolony: spokojne przyjmowanie tego, co irytujące. Nawał telefonów, kiedy usiłuję pracować nad jakąś pilną sprawą, zła wola rozmówcy, gdy mam rację (jak zwykle!), różne dynksy, wihajstry i ustrojstwa psujące się wszystkie naraz – i cała reszta…

Kiedyś bardzo mnie to irytowało, wręcz doprowadzało do szału. Potem zrozumiałem, że to normalne, że to część życia. Lecz kiedy problemy wracały, znów się denerwowałem. Ćwiczyłem się więc w przyjmowaniu

ich: zaczynałem od oddychania, uśmiechu, mówiłem sobie: „OK, w porządku, zrozumiałem, nie będzie tak, jakbym sobie tego życzył…”. Ponieważ w istocie na tym polega problem: irytujące rzeczy sprawiają, że rzeczywistość nie odpowiada dokładnie naszym oczekiwaniom. I zamiast porzucić oczekiwania i dostosować się do rzeczywistości, obwiniamy ją, mamy jej za złe, denerwujemy się; a jeśli naszym celem było nie tracić czasu, tracimy go trzy razy więcej.

Widzę, że dzięki długotrwałemu treningowi udaje mi się częściej niż kiedyś nie reagować głupio na irytujące rzeczy, samemu się irytując. Zaczynam od akceptacji; potem zajmuję się prawdziwym problemem, którym nie są kłopoty, lecz moje zdenerwowanie, staram się uspokoić; potem robię wszystko, co mogę zrobić. To oczywiście nie zawsze działa. Ale kiedy działa, jestem zadowolony.

J jak jesień

W każdym szczęściu tkwi zapowiedź jego końca:
Szczęście, które się rodzi i które się kończy.
Tylko to drugie ma w sobie bolesny wdzięk jesieni.

Ja

Nie jestem zbyt uzdolniony w dziedzinie szczęścia. Zawsze mi czegoś brakowało. Nie nauczyłem się tego jako mały chłopiec: moi rodzice też nie mieli zdolności w tym kierunku, ponieważ ich dzieciństwo nie było łatwe. Narzucili więc sobie inne priorytety, w tym ten, by zapewnić materialne bezpieczeństwo rodzinie; szczęście, jeśli ma przyjść, przyjdzie później. W rezultacie przez długi czas rozumowałem w ten sam sposób, uważając również, że zdolność do szczęścia jest czymś wrodzonym; i myśląc zresztą w głębi duszy, że szczęście to złudzenie optyczne, błąd oceny, i że ludzie szczęśliwi to ludzie naiwni albo nieodpowiedzialni. Albo że szczęście to tylko wytchnienie pomiędzy dwoma zmartwieniami. W końcu jednak zrozumiałem, że szczęścia można się nauczyć; postąpiłem więc tak, jak kiedyś w szkole: byłem dobrym uczniem, pilnie pracowałem i zrobiłem znaczne postępy. Z pewnością miałem także szczęście do właściwych ludzi na swojej drodze; spotkałem kilku dobrych nauczycieli i byłem gotów wysłuchać ich przekazów i obserwować postawę. Tak więc moja historia ze szczęściem jest banalna i zwyczajna i przybliża mnie do sporej części ludzkości i moich pacjentów. Rozumiem ich chęć bycia szczęśliwym, ich

trudności z osiągnięciem tego, ich strach, kiedy już im się to uda, że to się nigdy nie powtórzy – jestem taki sam!

Jacht

W niektóre dni chciałbym mieć jacht. Nie zdarza mi się to bardzo często: tylko kiedy przechadzam się latem nabrzeżem mariny. W takich momentach mam też ochotę na aperitif na mostku mojej pięknej łodzi, w zachodzącym słońcu, przy furkocie want, w łagodnym powietrzu nadchodzącej letniej nocy. Ale szybko mi to mija. I nie boli mnie to. Pomarzyć sobie przez parę minut w tym powiewie luksusu zadowala mnie, nie pozostawiając goryczy w moim umyśle. Zazdrościć bogatym? Posłuchajmy przedtem świętego Augustyna: „Bogacze: dobrze widzicie to, co mają, nie widzicie tego, czego im brak”.

Jasność umysłu

Zdolność widzenia rzeczy takimi, jakie są, a nie takimi, jakie chcielibyśmy, żeby były. Dlaczego jasność umysłu tak często kojarzona jest z brakiem nadziei i pesymizmem, a tak rzadko ze szczęściem? To dla mnie zagadka. Podobnie jak dla pisarza Érica Chevillarda: „Dlaczego nasza jasność umysłu tak dobrze oświetla rynsztok, nigdy zaś kopalnię złota?” [55]. Oczywiście jasność umysłu zmusza nas do dostrzeżenia, że umrzemy, że będziemy cierpieć, że wiele naszych marzeń nigdy się nie ziści, że ból i niesprawiedliwość są bardzo rozpowszechnione na tym padole łez, że niewinni cierpią itd. Ale ta sama jasność umysłu może nam otworzyć oczy na rzeczywistość miłości, łagodności, dobroci, na piękno, na to, jak wielką szansą jest samo życie, nawet jeśli żyjemy w sposób niedoskonały. Istnieje

jasność umysłu pozytywna, radosna, o której mówi się za mało jak na mój gust. I której, być może, nie kultywuje się wystarczająco: wymaga ona tyle samo inteligencji ile jej smutna wersja, lecz z pewnością trochę więcej woli.

Jeremiasz

To jeden z wielkich proroków Starego Testamentu. Przypisuje mu się także zwyczajowo (być może błędnie, ale jest to w każdym razie prawdopodobne) Lamentacje. Jeremiasz przepowiadał, między innymi, zniszczenie Jerozolimy i wygnanie do Babilonu, ale jemu współcześni go nie słuchali. Pewnie jak wszyscy pesymiści źle się do tego zabierał, bo zawsze trzymał się na uboczu i był w paskudnym humorze: „Nigdy nie zasiadałem w wesołym gronie, by się bawić; pod Twoją ręką siadałem samotny, bo napełniłeś mnie gniewem” [56]. Od tamtej pory mówi się o „jeremiadach” dla określenia długich, trudnych do zniesienia lamentów… A problem polega na tym, że nie zastanawiamy się już nawet, czy wypowiadający się neo-Jeremiasz ma rację, czy nie: zauważamy jedynie, że mamy trochę dość jego głośnej lektury tego wszystkiego, co jest nie tak w świecie. Pamiętajmy o tym, jeśli chcemy, by słuchano naszych własnych skarg i ostrzeżeń: umiejmy także wyrażać swoją radość i zachwyt.

Jesienny wiatr

Pewnego dnia, kiedy nie udawało mi się znaleźć chwili, by spotkać się z przybyłym z daleka przyjacielem buddystą, ten odpowiedział na moje tłumaczenia przepracowanego i mało dyspozycyjnego człowieka Zachodu: „Dziękuję za odpowiedź, Christophe. Jesienny wiatr wieje łagodnie na

nasze twarze. Na razie spotykamy się w ten sposób. Pokój w każdym kroku…”.

Czytając te słowa, byłem tak głęboko poruszony mądrością, łagodnością, prostotą i wielkodusznością jego wiadomości, że czułem się gotowy odwołać wszystkie moje tak ważne jeszcze kilka sekund wcześniej zobowiązania, by spotkać się z nim choć na krótką chwilę…

Jesień

Ulubiona pora roku poetów, którzy lubią rzeczy zmierzające ku końcowi, jak Apollinaire: „Jesienie moje wieczne o duszy sezony” [57]. Szczęście, które wywołuje piękno jesieni, jest szczęściem subtelnym, łączącym tęsknotę za latem, lecz może także odrobinę znużenia nim (dość już tego upału!), z oczekiwaniem na rześki chłód i radością z powodu nadchodzącej zimy.

Jestem na tak

To tytuł komedii, w której główny bohater, grany przez Jima Carreya, zamknięty w sobie po rozwodzie, mówi „nie” wszystkiemu, co mu się proponuje (wyjścia, różne aktywności). Uosabia maksymalną ochronę przed wszelką nowością i stopniowe zubożenie egzystencji, zdominowanej przez odrzucenie wszystkiego, co nie jest rutyną, uspokajającą i duszącą. Przywołany do porządku przez jednego z przyjaciół, zapisuje się na kurs sławiący zalety i siłę mówienia „tak”. I jego życie zmienia się diametralnie: wydarzenia, niekoniecznie tylko przyjemne, następują jedne po drugich, zmiatając jego punkty odniesienia i wprowadzając ostatecznie w jego egzystencję wiele radości, a także wiele stresu. Karykaturalne, ale słuszne

w swoim przekazie: najczęściej „nie” chroni nas, lecz nie karmi; „tak” zaś potrząsa nami, ale też wzbogaca nasze życie.

Jupi!

Okrzyk entuzjazmu. Którego nikt już nie używa, chyba że w złych książkach albo złych filmach. Pochodzenie nie jest pewne, ale z dużym prawdopodobieństwem to jakiś ksenizm, których tyle istnieje w psychologii pozytywnej: od angielskiego whipee! albo amerykańskiego yippe! A jaki jest twój okrzyk – wewnętrzny lub zewnętrzny – entuzjazmu?

Jutro

Jutro i szczęście, to cała historia. Czasami wyobrażenie jutra jest dla nas źródłem światła i nadziei, pozwalającym znieść przeciwności losu: „Dzisiaj jest ciężko, ale jutro będzie lepiej”. Często, niestety, ta nadzieja lepszego jutra łapie nas w pułapkę: mówimy sobie, że dziś jest czasem wysiłków, a jutro będzie czasem szczęścia, kiedy już osiągniemy wszystkie nasze cele, zawodowe, rodzinne, finansowe i inne. Lepiej nie powtarzać tak sobie zbyt długo. Ponieważ jutro może być dniem naszej śmierci, a nie naszego szczęścia.

K jak karma

Nie ma przeznaczenia, nie ma karmy.
Nie jesteś więźniem przeszłości.
Tylko swoich nawyków.

K

W bardzo znanym opowiadaniu włoskiego pisarza Dina Buzzatiego młodego chłopaka, syna kapitana żeglugi dalekomorskiej, od pierwszego dnia żeglowania ściga morski potwór noszący dziwne imię K. Początkowo chłopak ucieka przed swoim przeznaczeniem, trzymając się z daleka od morza, w końcu jednak stawia mu czoło, zostając marynarzem, a bestia ściga go z uporem przez całe jego życie: za każdym razem, kiedy się odwraca, dostrzega ją w oddali płynącą śladem statku. Kiedy jest już bardzo stary, postanawia przestać uciekać i wreszcie się z nią skonfrontować: i wtedy K do niego przemawia! Mówi mu, że ściga go od zawsze, by przekazać mu talizman, który zapewni mu powodzenie i szczęście na całe życie. Nie uciekać przed swymi lękami, lecz odwrócić się, by się z nimi skonfrontować, może czasami zwiększyć nasze szczęście. Strach przed nieznanym, strach przed więzią, strach przed wszystkim i niczym: wyzwolenie się od lęków jest sposobem na zbliżenie się do szczęścia. Chciałbym przeczytać opowieść Buzzatiego o tym, jak ściganie przez całe

życie innego potwora oddala nas w rzeczywistości od szczęścia: ta bestyjka – pieniądze – mogłaby nazywać się nie K, lecz $, €, £ albo ¥.

Kaligula

W zbiorowej wyobraźni Kaligula jest obłąkanym, rozwiązłym i brutalnym rzymskim cesarzem, którego zabiła w końcu jego straż pretoriańska, z powodu morderczych napadów szału. Na ogół nie wie się jednak, że u początków jego panowania wszystko toczyło się bardzo dobrze i że był niezwykle popularny, zanim popadł w szaleństwo, które otacza dziś jego imię. Co się stało? Niektórzy przywołują upojenie władzą. Albert Camus w sztuce, którą mu poświęca, stawia inną hipotezę. Klucz do szaleństwa, które pochwyci Kaligulę, leży, być może, w bólu żałoby, której nie akceptuje:

KALIGULA Ileż historii z powodu śmierci jednej kobiety. Ale to nie to. Prawda: pamiętam, że przed kilku dniami umarła kobieta, którą kochałem. Ale co to jest miłość? Rzecz znikoma. Ta śmierć nie jest niczym, przysięgam; jest tylko znakiem prawdy, która mi czyni księżyc rzeczą niezbędną. To prawda całkiem prosta i całkiem jasna, nieco głupia, lecz trudna do odkrycia i ciężka do zniesienia.

HELIKON Czymże jest owa prawda?

KALIGULA (*odwrócony, tonem obojętnym*) Ludzie umierają i nie są szczęśliwi [58].

Kaligula stracił właśnie siostrę i kazirodczą kochankę, a ból uniesie go w niszczycielską wściekłość wobec wszystkiego, co przypomina szczęście.

I my także, za każdym razem gdy przepełnia nas cierpienie, jesteśmy, jak on, na skraju nęcącej przepaści wstrętu wobec świata.

Kanapka

Pewnego dnia wyrzuciłem do śmietnika kawałek kanapki. Nie muszę wam mówić, że nie czułem się z tym dobrze. Spowodowało to jednak, że się zastanowiłem. Byłem na konferencji poza Paryżem, która odbyła się po południu, i wracałem pociągiem późno wieczorem. Jako że miałem trochę czasu do odjazdu, kupiłem sobie kanapkę w dworcowym bufecie. Była zbyt duża jak na mój głód, ale nie było mniejszych. Zjadłszy trzy czwarte, byłem właściwie najedzony; poczułem to, ponieważ nie robiłem nic poza jedzeniem. Kiedyś w takich okolicznościach jadłem swoją kanapkę, czytając gazetę; teraz już tego nie lubię, nie lubię robić wielu rzeczy jednocześnie, jeśli nie jestem do tego zmuszony. Korzystałem więc z kanapki, by osadzić się w chwili obecnej. Dzień był bogaty, gęsty od wrażeń i męczący: jaki sens miało ładowanie do mózgu dodatkowych informacji? Krótko mówiąc, jako że byłem obecny w tym, co robiłem, wyraźnie poczułem, że żołądek mówi mi w pewnej chwili: „Stop, już dość! Przestań jeść. My, tu na dole, jesteśmy napchani, wystarczy nam…”. W tym momencie usłyszałem protesty mózgu: „Nie, jeszcze, skończ to!”. Posłuchałem trochę uważniej, zanim zrobię, co mi każe, i oto co mówiły mi moje myśli: „Skończ to! Po pierwsze po to, żeby się napchać, w ten sposób będziesz pewien, że nie poczujesz potem głodu. W przeciwnym razie, ponieważ jesteś zmęczony, mógłbyś mieć napad hipoglikemii. Wiesz, że zdarza ci się to od czasu do czasu, właśnie dlatego, że nie jesz wystarczająco dużo. Po drugie, skończ to dlatego, że po to to jest: mała kanapka dla kogoś mierzącego 187 centymetrów i ważącego 80

kilogramów to tyle co nic, to minimum. A poza tym przecież tego nie wyrzucisz! Idiotycznie byłoby wyrzucać coś, za co zapłaciłeś; i byłaby to obelga dla tych, którzy są głodni”. Uważnie wysłuchałem wszystkich myśli, które serwował mi mózg, ale zrozumiałem, że to tylko frazesy, gotowce myślowe. Że w tej sytuacji mój żołądek jest rozsądniejszy i inteligentniejszy niż mózg (który często nadużywa swojego prestiżu, każąc mi robić głupie rzeczy). I to jego posłuchałem. Wyrzuciłem resztę kanapki, oczywiście z lekkim poczuciem winy. Zwyzywałem w duchu to społeczeństwo, które serwuje nam bezustannie zbyt duże porcje, zachęca nas do jedzenia zbyt wielkich ilości, by uniknąć tych pseudonapadów głodu, którymi karmią nas reklamy. Społeczeństwo nadmiaru i zachęt, które zmusza nas do tracenia energii na prowadzenie takich drobnych walk z przekarmianiem. Zdałem sobie sprawę, że to stany ducha osoby dobrze sytuowanej, próbowałem się uspokoić, mówiąc sobie, że w ramach rekompensaty kupię kanapkę pierwszemu napotkanemu bezdomnemu. Natychmiast pomyślałem, że to idiotyczne i niewystarczające, że trzeba robić więcej dla bezdomnych, zamiast uwalniać się od poczucia winy, dając im od czasu do czasu kanapkę. Potem powiedziałem sobie, że zastanowię się nad tym wszystkim później. Że nie załatwię w tej chwili tak poważnej kwestii. I poświęciłem trochę czasu, by zaobserwować, jak się czuję: nie byłem szczęśliwy, ale czułem ulgę. Ponieważ: 1) oparłem się głupiemu odruchowi, by jeść bez końca; 2) oparłem się jałowemu w tej chwili poczuciu winy; 3) zniosłem to, że nie rozstrzygnąłem, czy zrobiłem dobrze, czy źle, ale zrozumiałem, że to najlepsze, co mogłem zrobić w tej chwili. Wyrzucając (pierwszy raz w życiu) kawałek „jeszcze dobrej” kanapki do śmieci, czułem się jak królik, który właśnie zrozumiał, jak otworzyć drzwiczki swojej klatki. Nawet jeśli jego pan złapie go i wsadzi do niej z powrotem, znów będzie mógł z niej wyjść: skapował, jak to działa.

Karaluchy, czereśnie i błąd negatywizmu

To słynny przykład z psychologii eksperymentalnej: jeden karaluch wystarczy, by obrzydzić całą miskę pięknych czereśni; lecz jedna piękna czereśnia nie wystarczy, by miskę pełną karaluchów uczynić atrakcyjną [59]. Jednym z dobrych powodów praktykowania psychologii pozytywnej jest to, że jeśli tego nie zrobimy, staniemy się ofiarami błędu negatywizmu. Dlaczego to, co negatywne, jest na ogół silniejsze niż to, co pozytywne? Ponieważ nasz mózg został ukształtowany przez ewolucję, by zapewnić nam przetrwanie [60]. Zawsze daje pierwszeństwo złym wiadomościom i ogólnie biorąc, wszystkiemu temu, co może okazać się niebezpieczne (atak drapieżnika). Obróbka „dobrych wiadomości” (możliwość znalezienia pożywienia, miejsca odpoczynku, odbycia stosunku seksualnego) jest na drugim miejscu. Zawsze. I zawsze pierwszeństwo będzie miało przetrwanie: możemy pozwolić sobie na przepuszczenie okazji zjedzenia czegoś, wypicia, odpoczynku, miłego spędzenia czasu. Nie możemy sobie pozwolić, by przejść obok drapieżnika czy zagrożenia, które mogłoby narazić nasze życie na niebezpieczeństwo. A więc najpierw przetrwanie, potem jakość życia. Dlatego właśnie łatwiej i szybciej odczuwamy emocje negatywne niż pozytywne; dlatego właśnie te pierwsze mają tendencję do dłuższego trwania i pozostawiania w nas mocniejszego śladu niż te drugie (pamiętanie o zagrożeniach ma większe znaczenie dla życia niż pamiętanie o dobrych chwilach). I dlatego właśnie teraz, kiedy nie mieszkamy już

w dżungli pośród drapieżników, musimy pracować, by to wszystko na nowo zrównoważyć!

Karma express

Centralny dogmat religii hinduistycznej, wedle którego przeznaczenie żyjącej i świadomej istoty zdeterminowane jest przez ogół jej przeszłych czynów, szczególnie tych popełnionych w poprzednich egzystencjach. Zgodnie z tą wizją wpływ na nas ma nie tylko nasza osobista przeszłość, lecz także wszystkie nasze przeszłości wykraczające poza naszą osobę. Jednocześnie zniechęcające (jesteśmy obciążeni wszystkimi złymi uczynkami z poprzednich wcieleń) i motywujące (próbujmy odciążyć swoją karmę dla swoich przyszłych wcieleń)! Na swój sposób psychologia pozytywna proponuje coś w rodzaju teorii karmy ekspresowej: to, co robimy dobrego w obecnym życiu, uczyni nas szczęśliwszymi, nie w następnym istnieniu, lecz jeszcze w tym.

Kartezjusz i jego córka

Mamy słowo na określenie dziecka, które straciło rodzica: sierota. Nie istnieje jednak żadne określenie na rodziców, którzy stracili dziecko. W 1640 roku Kartezjusz widzi śmierć swojej córki Francine, zaledwie pięcioletniej. Odczuwa z tego powodu ogromną boleść [61]. Wyobrażamy go sobie często jako zimnego racjonalistę, gdy tymczasem napisał piękny traktat na temat namiętności duszy. To była jego ostatnia książka, wydana w 1649 roku. Umarł rok później. Traktat ten, uznawany przez niektórych za jego najważniejsze dzieło, ujawnia wyraźnie, że filozof rozumu szanuje namiętności: „Filozofia, którą uprawiam, nie jest tak barbarzyńska ani tak

zaciekła, by odrzucać użytek namiętności; przeciwnie, to w nim jednym widzę całą słodycz i szczęśliwość tego życia” [62]. Czy śmierć ukochanej córki wstrząsnęła nim do tego stopnia, że zmienił swoją doktrynę?

Karuzela

Jest jak metafora życia. Niektóre dzieci są na niej szczęśliwe, inne niespokojne. Niektóre walczą, by złapać pompon, inne nie próbują. Są nawet takie, które gdy właściciel karuzeli spuści im pompon prosto w ręce, nie starają się go złapać, tak bardzo są zaskoczone i przytłoczone hałasem, światłami, zamętem i krzykami rodziców i innych dzieci. Karuzela jednym daje ekscytację, innym zadowolenie; niektórym – tym, którzy skupiają się na kierowaniu swoim pojazdem – ofiarowuje skupione szczęście; dla innych wreszcie to po prostu zła chwila, przez którą trzeba przejść!

Kasandra

Kasandra, córka Priama, króla Troi, była bardzo ładna. Otrzymała od boga Apolla dar przewidywania przyszłości. Dar nie był bezinteresowny, a jako że odrzuciła jego awanse, Apollo zemścił się, skazując ją na to, że nigdy jej nie wierzono. Kasandra spędziła zatem życie, przewidując potworności i nieszczęścia, które miały spaść na nią i jej rodzinę, lecz nikt jej nie słuchał i w konsekwencji nie mogła im zapobiec. I jak dodaje legenda, wszyscy jej unikali… Nic dziwnego: pesymiści nużą i odstraszają; w końcu zaczynają ciążyć otoczeniu i wytwarzają wokół siebie pustkę. Próbujmy mimo

wszystko ich słuchać (czasami mają rację), a potem ich naprostujmy (są uciążliwi i robią sobie krzywdę).

Kasztan

Słoneczny wrześniowy poranek, około ósmej trzydzieści. Niskie jeszcze światło głaszcze kasztanowce, których liście zaczynają żółknąć: połączenie zieleni i brązu jest wspaniałe. Chłonę piękno ze wszystkich sił, w tej anonimowej i trochę brzydkiej uliczce, gdzie czeka mnie urzędowe spotkanie, które już zawczasu mnie nudzi.

Nagle, jako że idę z głową w chmurach, z uśmiechem na ustach, nie patrząc na ziemię, moja stopa trąca pięknego błyszczącego kasztana, który właśnie spadł z drzewa i wydostał się ze swojej łupiny. Kasztan rozpoczyna szaleńczy bieg, pełen nieprzewidzianych podskoków, z racji swego nie do końca okrągłego kształtu. I nagle, jak z magdalenką Prousta, powracają do mnie jesienie mojego dzieciństwa. W tamtym czasie kopałem kasztany rozmyślnie, starając się prowadzić je po chodniku prosto przed sobą aż do szkoły. Jeśli mi się udawało, była to dobra wróżba: nie wezwą mnie do tablicy, wygram w kulki i przydarzą mi się wszystkie dobre rzeczy z życia ucznia; gorzej, jeśli kasztan spadał z chodnika: niedobrze, niedobrze… Teraz to wszystko znów się pojawiło: zapach szkolnych korytarzy, opustoszałych przez całe lato; brzmienie szkolnych murów, odbijających krzyki uczniów; rząd wieszaków; wybór nowej ławki, nowego miejsca, w którym spędzę kolejny rok; ekscytacja ze spotkania z nowymi nauczycielami lub nauczycielkami, nowymi podręcznikami, nowymi przedmiotami. Świat powrotów do szkoły eksploduje z każdym odbiciem pędzącego szaleńczo kasztana. Zatrzymuję się, zachwycony. Mam ochotę znów go kopnąć, by sprawdzić, czy wszystko zacznie się na nowo. Ale nie,

lepiej nie wiedzieć (a gdyby to już nie zadziałało?). Po prostu zapamiętam tych kilka sekund.

Kawałki szczęścia

„Raj nie znajduje się na ziemi, ale są tu jego kawałki. Jest na ziemi potłuczony raj” (Jules Renard, 28 grudnia 1896 roku, Dziennik). Lepiej zbierać i podziwiać kawałki, niż opłakiwać potłuczony raj.

Kiedy jestem naprawdę sobą?

Czy w moich szczęśliwych chwilach? Czy czuję się bardziej sobą w szczęściu? Czy jest ono dla mnie wyznacznikiem wszystkiego, do czego dążę i z czym się utożsamiam?

Czy też tym wyznacznikiem jest nieszczęście? Czy czuję się bliższy sobie, kiedy ruminuję, denerwuję się czy niepokoję?

Można postanowić nie odpowiadać na tego typu pytania i uznać, że koniec końców szczęście i nieszczęście to po prostu różne nasze twarze. Co nie jest nieprawdą.

Ale to tylko odroczenie sprawy, ponieważ następne pytanie będzie brzmiało: którą z tych twarzy preferuję? W którym z tych stanów chcę spędzić resztę życia?

Kłamstwo

Otrzymałem pewnego dnia piękny list od czytelnika; opowiadał mi scenkę rodzinną, która wywołała w nim ciche i niewidoczne wzburzenie.

Podczas wieczornego posiłku z dziećmi dwuletni syn prosi go, by bardziej posolił danie na jego talerzu. Ponieważ ojciec uważa (słusznie), że potrawa jest wystarczająco słona i że dzieci jedzą za dużo soli i cukru, udaje tylko, że to robi. Jego syn nic nie zauważa, zajada się rzekomo posolonym daniem, posyłając tacie szeroki uśmiech. Mój czytelnik pisze, że poczuł w tamtej chwili głęboki smutek, związany z niejasnym, lecz wzburzającym poczuciem, że zakpił z zaufania swojego syna. Próbuje później porozmawiać o tym z żoną, lecz ta nie rozumie, dlaczego przywiązuje on tak dużą wagę do tak niewinnego zdarzenia.

Lubię tę opowieść, lubię te stany ducha, myślę, że odsłaniają całą prawdę i całą trudność człowieczeństwa, na które składa się zarówno słabość kłamania, jak i inteligencja poczucia winy. Smutek, który odczuwa mój czytelnik, jest dobrą rzeczą. Wszystko rozegra się na następnym etapie: co zrobi? Jeśli da się porwać ruminacjom na temat swojej rodzicielskiej niekompetencji, okazja do rozwoju zmieni się w okazję do jeszcze większego smucenia się i zadręczania. Jeśli przyjmie swój smutek jak przyjaciela, który przychodzi powiedzieć mu z czułością: „To ty masz słuszność, ty masz rację; to, co właśnie miało miejsce, nie jest banalne; to nic strasznego, ale nie jest to banalne; więc nie spiesz się, poczuj, zastanów się, oddychaj z tym wszystkim; oddychaj i uśmiechaj się; potem, później, pomyślisz, co powiesz swojemu synowi następnym razem, kiedy poprosi o sól; na razie zaakceptuj to, co się wydarzyło, zaakceptuj to, co zrobiłeś: zrobiłeś to z miłości, nawet jeśli byłeś niezręczny, nawet jeśli było to – być może – niewłaściwe; tak już jest; nie zapomnij o tym, ale nie dręcz się; zrobiłeś, co mogłeś, najlepiej, jak umiałeś, w tej chwili; a dzięki temu poczuciu winy, które akceptujesz, łagodnie się zmienisz; następnym razem

znów postąpisz najlepiej, jak potrafisz; i być może to najlepiej będzie naprawdę najlepsze; a może nie; zobaczysz…”.

Koan

W szkole buddyzmu zen zwanej rinzai praktykuje się koany – zagadki bez rozwiązania, które mistrzowie zadają swoim uczniom. Robią to, by pomóc im zrozumieć, że czasami nie należy starać się rozwiązać problemu ani dokonać syntezy sprzeczności, ale raczej pozwolić im się w nas „rozpuścić” (poprzez medytację, nie refleksję). Pozwala to dostrzec daremność lub zbędność znalezienia dla nich odpowiedzi. Koany mogą być pytaniami, anegdotami, twierdzeniami. Na przykład: jaki dźwięk wydaje jedna klaszcząca dłoń? Albo: tego, czego ci brakuje, szukaj w tym, co masz. Albo jeszcze, w temacie tej książki: jak wygląda zaprzepaszczone szczęście? Lub też: nieszczęście jest w szczęściu, a szczęście w nieszczęściu. Na Zachodzie mówimy czasami o aporii, nierozwiązywalnym problemie czy zagadnieniu, na przykład: co było pierwsze, jajo czy kura? Sensem koanów i innych aporii jest zachęcanie nas do tolerowania niepewności, bez uciekania jednakże przed problemami czy sprzecznościami. Szczególnie w materii szczęścia i szczęśliwego życia.

Koan na temat zła

Pomedytujcie nad tym zdaniem filozofa Gustave’a Thibona [63]: „Patrząc od zewnątrz, zło domaga się kary; patrząc od wewnątrz – zasługuje na litość”. Przypomnijcie sobie ducha zen: nie chodzi o to, by rozwiązać zagadkę, by dowiedzieć się, co jest lepsze, kara czy litość, lecz by doświadczyć

dogłębnie nieuchronnej złożoności każdej decyzji, którą trzeba podjąć w obliczu zła.

Kohelet

Księga Koheleta, znana też jako Księga Eklezjastesa, to jedna z najbardziej zadziwiających ksiąg Biblii. Niegdyś myślano, że to król Salomon jest autorem tego długiego monologu, z którego znamy na ogół słynną antyfonę: „Marność nad marnościami – wszystko marność i pogoń za wiatrem". Paradoksem Księgi Koheleta, i jego sekretem, jest naprzemienność długich sekwencji melancholijnych i nihilistycznych („To, co było, jest tym, co będzie, a to, co się stało, jest tym, co znowu się stanie: więc nic zgoła nowego nie ma pod słońcem") z sekwencjami dużo bardziej pokrzepiającymi („I chodź drogami serca swego i za tym, co oczy twe pociąga").

Współistnienie tych dwóch rodzajów wypowiedzi, pochodzących od tej samej osoby, podsumowują słowa, które je łączą: „Używaj życia z niewiastą, którąś ukochał, po wszystkie dni marnego twego życia". Kohelet, pomimo swojego pesymizmu, jest jednak mędrcem (nie przestaje zresztą nam o tym przypominać) i z tej racji zachęca nas do smakowania życia, nawet jeśli nie ma ono sensu: „Bo nie ma żadnej czynności ni rozumienia, ani poznania, ani mądrości w Szeolu, do którego ty zdążasz". W swoim komentarzu do tego tekstu [64] filozof André Comte-Sponville podkreśla, że *hével*, hebrajski wyraz przetłumaczony jako „marność", etymologicznie znaczy „para, opary". A para czy opary to nie jest nic, lecz prawie nic! Przekaz Koheleta mógłby zatem brzmieć: „Wszystko jest

oparem i pogonią za wiatrem”. Ależ tak, takie właśnie jest życie: prawie nic, ale mimo wszystko coś…

Kolonoskopia albo reguła szczytu i końca

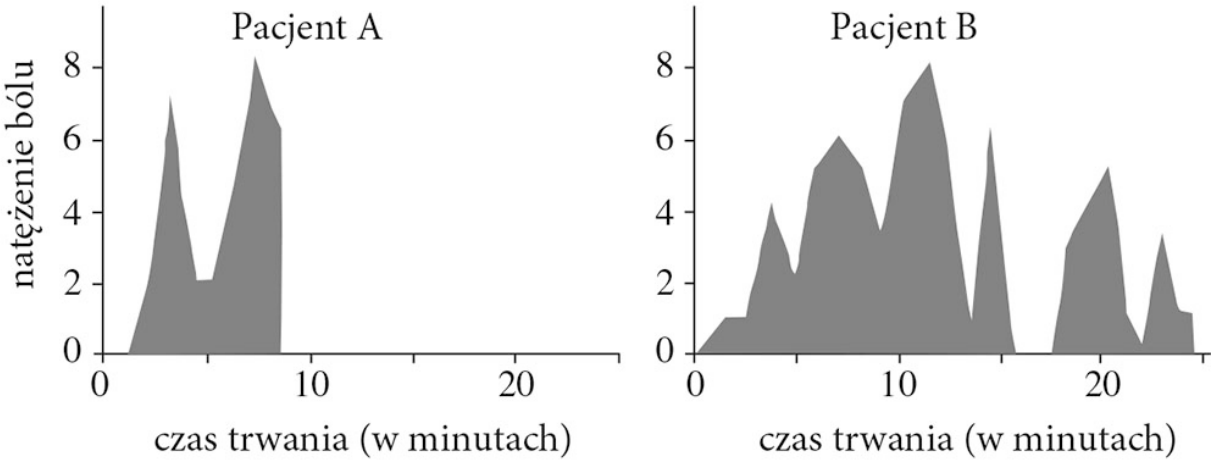
Tak, wiem, kolonoskopia nie jest czymś, co od razu przywodzi na myśl psychologię pozytywną. Ale zaraz zrozumiecie…

To badanie naukowe przeprowadzono w latach 90. ubiegłego wieku [65], w epoce, kiedy kolonoskopię wykonywano często bez znieczulenia, a jest to badanie dość bolesne (polega na wprowadzeniu rurki z kamerą przez odbyt pacjenta, żeby obejrzeć jego jelito grube). 154 pacjentów uczestniczących w badaniu miało za zadanie oceniać odczuwany ból co minutę (w skali od 0 – brak bólu, do 10 – ból nie do zniesienia). Dwa przykłady wyników uzyskane od dwóch różnych pacjentów, A i B, figurują na wykresach poniżej. Niektóre kolonoskopie były krótkie (cztery minuty), inne długie (ponadgodzinne). Na końcu badania lekarskiego rzut oka na krzywą pozwalał ocenić „ilość bólu” doznanego przez pacjenta: im większa była powierzchnia pod krzywą, tym bardziej pacjent cierpiał w czasie całego badania. Jednakże kiedy zapytano samych zainteresowanych o ogólny poziom cierpienia, ich subiektywna ocena nie miała nic wspólnego z tymi obiektywnymi pomiarami. Autoewaluacja doznanego bólu była w istocie związana z dwoma konkretnymi zjawiskami: najgorszy moment odczuwanego bólu (bolesny „szczyt”) i ból doświadczany na koniec badania. Od tamtej pory zjawisko to nazywa się regułą „szczytu i końca”. Zatem, wracając do naszych dwóch krzywych, pacjent A, u którego badanie było przecież krótsze, a całkowita „ilość bólu” mniejsza, u którego jednak kolonoskopia zakończyła się podczas najgorszego szczytu bólu, zachowa dużo gorsze wspomnienie niż pacjent B, u którego

kolonoskopia była dłuższa i bardziej bolesna, lecz za to pod koniec badania ból obniżył się do znośnego poziomu.

Prace te, i wszystkie, które się z nimi wiążą, interesują oczywiście gastroenterologów i specjalistów od bólu: kiedy cierpimy, stonowane zakończenie złagodzi wspomnienie cierpienia. Ta zasada odnosi się z pewnością do porodów: jako że kończą się cudownie, większość kobiet gotowa jest zacząć od nowa. W rzeczywistości funkcjonujemy w ten sposób w całym naszym życiu. Mamy silną skłonność do oceniania tonacji różnych życiowych wydarzeń jako przyjemnej lub nieprzyjemnej, stosując się do reguły szczytu i końca: wspomnienia dwudziestu lat szczęśliwego małżeństwa mogą na przykład zostać zniszczone przez rok konfliktowego rozwodu. Prawo szczytu i końca ma zastosowanie do wszystkich chwil naszej egzystencji: wykazano na przykład, że kiedy poprosi się ochotników o ocenianie swoich wakacji każdego dnia, dzień po dniu, natura tych codziennych ewaluacji w czasie rzeczywistym ma niewielki wpływ na ocenę końcową dokonaną po pewnym czasie. Większy wpływ na nią mają najlepsze momenty wakacji i ich koniec[66]. I to ta ocena kieruje pragnieniem urlopowiczów, by zaplanować wakacje tego samego typu w następnym roku.

Morał: jesteśmy zdolni, nieświadomie, upiększać wspomnienie ponurych okresów życia, jeśli możemy wyciągnąć z nich jeden czy dwa świetne momenty, szczególnie pod koniec. I możemy wspominać trudne okresy bez zbytniego przygnębienia, jeśli nasz ból nie osiągnął szczytów, także w tym przypadku zwłaszcza pod koniec. Hollywoodzki happy end jest więc raczej dobrze widziany!



Wspomnienie bolesnego doświadczenia nie zależy od całkowitej ilości doznanego bólu (powierzchnia pod krzywymi), lecz od natężenia bólu końcowego. W tym przypadku wspomnienie kolonoskopii będzie gorsze dla pacjenta A niż dla pacjenta B [67]

Koniec świata

Pewnego dnia, po powrocie z wakacji, przeglądam kalendarz w moim telefonie komórkowym, by przypomnieć sobie, co mnie czeka w pracy. Przelatując terminy roztargnionym wzrokiem, znajduję na liście dziwną datę: mam coś zaplanowane na 2068 rok! Wow… A to co? Będę wtedy miał ponad 100 lat! Pewnie jakaś pomyłka. Otwieram i czytam: „1 grudnia 2068, godzina 18, koniec świata”. OK, rozumiem, to jeszcze jeden numer moich córek: regularnie podprowadzają mi telefon, by przemycić tam jakiś żart, fałszywą wiadomość, fałszywe spotkanie czy zdjęcia wariackich min. Jednakże w kwestii końca świata żadna jeszcze nie przyznała się do przestępstwa. Nigdy więc nie wiadomo: jeśli jesteście w takim wieku, że

rok 2068 może was dotyczyć, przekazuję wam informację. Na wszelki wypadek…

Konsternacja

Pewnego dnia, podczas szkolenia na temat emocji, które prowadziłem, zbiło mnie z tropu pytanie jednej z uczestniczek: „Czy konsternacja jest emocją? A jeśli tak, to jest to emocja pozytywna czy negatywna?”. Trudno mi było jej odpowiedzieć, ponieważ nigdy nie myślałem o tym w ten sposób. Sam byłem skonsternowany!

Konsternacja to odczucie osoby będącej w stanie niezdecydowania, niepewności co do tego, co ma zrobić lub myśleć, która nie wie, jakie stanowisko zająć, jak się zachować. Na ogół większość z nas uważa ją za uczucie raczej niekomfortowe i negatywne. Ale jeśli przyjrzeć się jej bliżej, technicznie biorąc, konsternacja jest stanem ducha należącym do rodziny emocji zaskoczenia, a więc *a priori* bez zabarwienia przyjemnego czy nieprzyjemnego: jesteśmy skonfrontowani z czymś, czego się nie spodziewaliśmy. I – w konsternacji – nie wiemy, co robić i co myśleć.

Ale nasza epoka nie lubi konsternacji: trawi nas niepowstrzymana chęć działania w obliczu każdej nowej sytuacji; dotknięci tą współczesną chorobą, którą nazywam „chroniczną reaktywnością”, myślimy, że musimy zawsze reagować, i to szybko! A żeby szybko reagować, trzeba dokonywać szybkiego osądu. Stąd nasza nietolerancja na wszelką formę niepewności: nie lubimy nie wiedzieć, ponieważ nie lubimy nie działać i nie reagować. Nauczyć się tolerować i lubić konsternację to nauczyć się odpuszczać to, czego na razie nie kontrolujemy: staniemy się dzięki temu pogodniejsi (wiele naszych lęków bierze się z nietolerancji niepewności) i bystrzejsi

(wbrew temu, co sądzi nasza epoka, reaktywność nie zawsze jest zaletą i często prowadzi do popełniania głupstw).

Kontrola

Czasami szczęście to chwilowe odpuszczenie i poddanie się temu, co nam oferuje chwila obecna. Lecz na dłuższą metę postrzeganie, że mniej więcej kontrolujemy swoje otoczenie, zwiększa raczej nasz dobrostan. Wykazało to wiele badań. Jedno dotyczyło na przykład momentu życia, kiedy możliwości kontroli na ogół się zmniejszają: pobytu w domu starości [68]. Zaproponowano w nim pensjonariuszom poprawienie jakości codziennego życia poprzez wstawienie do ich pokojów roślin doniczkowych i wyświetlanie im raz w tygodniu filmu na wielkim ekranie. Jedni sami zarządzali sytuacją (wybierali i podlewali rośliny i decydowali o repertuarze), drugich wyręczano (personel wybierał rośliny, podlewał je i proponował film). Różnice między tymi dwiema grupami w kategoriach korzyści w sferze dobrostanu, zdrowia i śmiertelności były bardzo wyraźne: stosunek wynosił dwa do jednego.

Kreatywność: mysz, sowa i ser [69]

Przez długi czas stres był przeceniany jako narzędzie efektywności i kreatywności. Tak jak powtarzano, że „trzeba cierpieć, by być piękną”, tak samo myślano, że ceną skuteczności jest cierpienie. Jak pokazują nam jednak liczne prace z dziedziny psychologii pozytywnej, kwestia ta wcale nie jest taka pewna. Przeprowadzono badanie, w którym poproszono ochotników, by pomogli małej myszce wyjść z labiryntu. Połowa z nich była do tego zachęcana poprzez motywację pozytywną: mieli pomóc myszy

wyjść, po to żeby mogła się delektować smakowitym kawałkiem sera (zbliżyć się do małego szczęścia). Druga połowa była do tego nakłaniana za pomocą motywacji negatywnej: trzeba pomóc myszy wyjść, żeby mogła uciec przed latającą nad labiryntem sową, która ją pożre, jeśli będzie się zbyt ociągać (oddalenie się od wielkiego nieszczęścia). Doświadczenie było łatwe i wszyscy uczestnicy dość szybko znajdowali wyjście. Potem poddawano ich testom na kreatywność: i wtedy zauważano, że ochotnicy, którzy pomagali myszy znaleźć ser (motywacje i emocje pozytywne), dwa razy szybciej znajdowali rozwiązania zadanych kwestii niż ci, którzy pomagali myszy uciec przed sową (motywacja i emocje negatywne).
Morał: stan umysłu, w jakim coś robimy, ma ogromny wpływ. Dwie grupy ochotników wypełniły dokładnie takie samo zadanie, ale nie w takim samym stanie umysłu. W zależności od tego, czy będziemy działać w spokoju, czy w napięciu, będziemy w innym stanie ducha na zakończenie działania i w dalszym ciągu naszych aktywności. Emocje i motywacje pozytywne otworzą nam umysł na nowość i kreatywność, negatywne – przeciwnie.

Kruchość

Nie uniemożliwia szczęścia. Przeciwnie: czyni je bardziej niezbędnym, wyostrza świadomość. Czasami drżę egoistycznie przed kruchością mojego szczęścia i szczęścia moich bliskich: tak łatwo byłoby je unicestwić. Żyć wiek wcześniej czy później, pięć tysięcy kilometrów bardziej na południe lub na wschód itd. Widzę w tym jeszcze jeden powód dla stosowania programu zawartego w tej książce: smakować, dzielić się, dawać więcej. Cenić i szanować szczęście i ideę szczęścia. Tylu ludzi nie ma tej możliwości, a jedynym ich celem jest przeżycie, a nie szczęście. Nie mieć

świadomości tego wszystkiego byłoby największą głupotą i brakiem szacunku.

Kryl

Maleńkie krewetki żyjące w ławicach w zimnych morzach. Pokarm wielorybów, które płyną, otwierając paszczę i połykając całą przepływającą wodę. Potem zamykają paszczę, pozwalając wodzie wydostać się poprzez fiszbiny, coś w rodzaju szczotek, które zastępują im zęby i służą jako filtr. Zatrzymują w ten sposób wszystko, co było w wodzie do zjedzenia. Tak robimy i my, kiedy przemierzamy nasze dni, uśmiechając się do życia: kiedy zamykamy usta, zostaje nam kryl szczęścia.

Krytyka szczęścia

Ma różnorodne przyczyny: snobizm (szczęście jest dla kmiotków), intelektualizm (szczęście jest dla prostaczków) itp. Historycznie rzecz ujmując, interesujący jest fakt, że krytyka szczęścia nadeszła wraz z jego demokratyzacją. Aż do rewolucji, francuskiej i amerykańskiej, szczęście było przedmiotem szacunku, filozofowie z uwagą rozważali jego naturę i sposoby przybliżenia się do niego. Potem, kiedy osiemnastowieczni rewolucjoniści zadekretowali, że nie tylko bogacze, lecz także lud ma prawo do szczęścia, wszystko się zmieniło. Trochę jak plaża, niegdyś zarezerwowana dla uprzywilejowanych, która została opanowana przez pospólstwo. Krytyka szczęścia pojawia się więc od XIX wieku. Należy zawsze słuchać krytyki, nawet nieprzyjemnej, nawet czynionej w złej wierze. Najbardziej przekonujące jest w niej być może twierdzenie, że szczęście może być ułudą lub przeszkodą na drodze do prawdy. Miałoby

ono być jakąś niższą wartością, czymś w rodzaju komfortu przystrojonego zaledwie odrobiną metafizyki. Tak jest: szczęście wygodne, jak miękkie kapcie. Jak stan, który odbierałby wszelką ciekawość dla czegokolwiek innego poza samym sobą. Na pierwszy rzut oka to głupie. A na drugi? Fałszywe. Jest dokładnie na odwrót: wszystkie badania wykazują, że szczęście dodaje energii i podsyca zainteresowanie otaczającym światem.

Kryzys

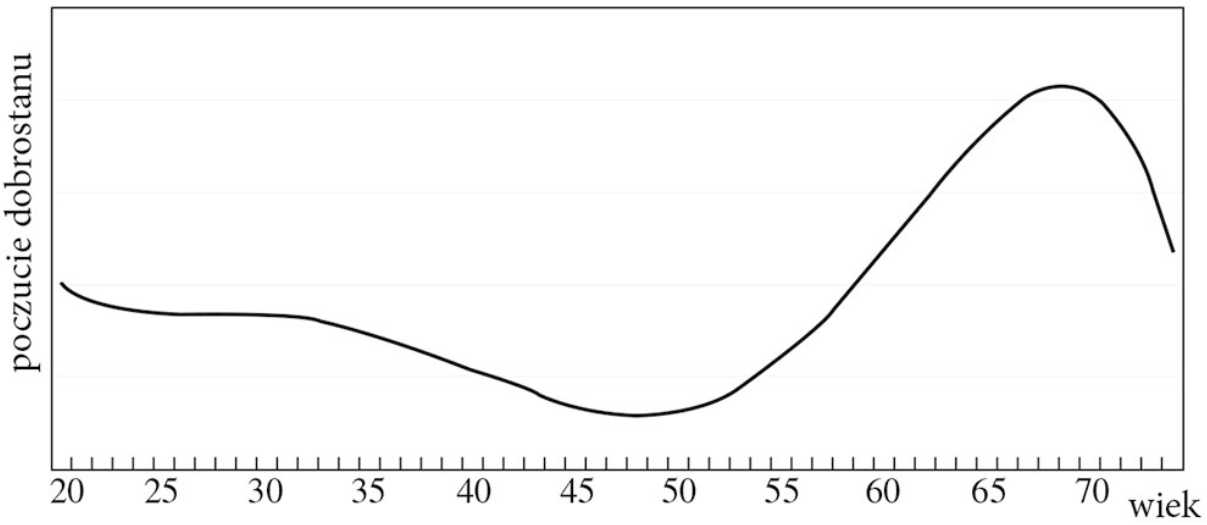
Zawsze dziwią mnie pytania o „oderwany od rzeczywistości" charakter moich książek na temat szczęścia czy pogody ducha w dobie światowego kryzysu ekonomicznego. Pogoda ducha, równowaga wewnętrzna, szczęście – to nie są rzeczy, które mają odciąć nas od świata, odizolować nas, zachęcać do skupiania się na sobie! Pogoda ducha to nie bezruch ani wycofanie. Jest zupełnie na odwrót! Umiejętność wewnętrznego ustabilizowania się, niezapominanie o cieszeniu się wszystkim, co radosne w drobiazgach życia codziennego, jeszcze bardziej pomaga nam zaangażować się w działanie, by zmienić świat, i będzie to działanie pogodne, przynajmniej wtedy, kiedy to możliwe. A jeśli nawet nie jest ono pogodne, jeśli potrzeba rozróby, wstrząsów, jeśli trzeba się angażować ze wszystkich sił, żeby „coś się ruszyło", później trzeba się będzie wyciszyć, odsapnąć, by przygotować następne działania. W to wyciszenie również angażujmy się z całych sił! Potrzebujemy wszystkiego: energii, by zacząć

działać, pogody ducha, by odzyskać siły, i pragnienia szczęścia, by poczuć także pragnienie odbudowy.

Kryzys wieku średniego

Innymi słowy – kryzys czterdziestolatka. Wtedy zdajemy sobie sprawę, że mamy być może mniej czasu przed sobą niż za sobą, mniej czasu do przeżycia niż tego przeżytego. Zaczynamy więc inaczej zastanawiać się nad egzystencją i nad szczęściem. Mamy mniejszą ochotę poświęcać teraźniejszość dla przyszłości, mniejszą ochotę, by mówić sobie: „Dzisiaj dostaję w kość, ale jutro na tym skorzystam”. Na ogół kryzys wieku średniego sprawia, że jesteśmy odrobinę bardziej przenikliwi w kwestii szczęścia: zaczynamy rozumieć, że to teraz albo nigdy. Dlatego właśnie większość badań [70] wykazuje dwa fundamentalne punkty: po pierwsze, że u większości ludzi, przynajmniej na Zachodzie, to między 40. a 50. rokiem życia poziom postrzeganego dobrostanu osiąga najniższy stopień. Po drugie, że z kryzysu wieku średniego zazwyczaj wychodzi się obronną ręką, co widać z perspektywy czasu: ostatecznie stwierdza się niewiele przypadków depresji czy regresu (próby zanegowania za wszelką cenę swojego wieku i przeżycia drugiej młodości), lecz przeciwnie – wzrost zdolności do bycia szczęśliwym i większe zadowolenie z życia. Po siedemdziesiątce sprawy znów się trochę komplikują, wraz z nadejściem nowych trudności do przezwyciężenia: regularne żałoby wokół nas, choroby prowadzące do niepełnosprawności itp. Nie oznacza to, że szczęście staje się niemożliwe, tylko że wymaga wtedy więcej wysiłku i uwagi.

Ewaluacja poczucia dobrostanu w ciągu życia



Wnioski: średnio człowiek jest wyraźnie mniej szczęśliwy między 45. a 50. rokiem życia niż w wieku około 20 lat i zdecydowanie bardziej szczęśliwy w okolicy 65. roku życia
Obszar badania: Francja metropolitalna
Źródło: Eurobarometry 1975–2000

Ksenizm

Zapożyczenie z innego języka słowa, które zachowuje się bez zmieniania go. Zadziwiające jak wiele ksenizmów istnieje w słownictwie dotyczącym dobrostanu i szczęścia: cool, zen, top… Reputacja Francuzów jako narzekaczy i osób niezbyt uzdolnionych w dziedzinie szczęścia przejawia się nawet tu, w ich językowych ograniczeniach!

Kserofilny

Roślina kserofilna to roślina, która może żyć w suchym miejscu. Szczęście także musi być niekiedy kserofilne, jak wielbłąd, i zadowolić się drobiazgiem. To coś, co nazywa się w naszym życiu marszem przez pustynię (która, jak wiadomo, jest bardzo suchym miejscem): mało uznania,

niewiele sukcesów, czasem nawet niewiele miłości i sympatii (co stanowi najcięższy brak, o wiele cięższy od innych). Nie możemy wtedy zapominać, by być szczęśliwymi i gasić mimo wszystko pragnienie chłodną wodą maleńkich szczęść.

Książę de Ligne

Doskonały reprezentant europejskiej kosmopolitycznej szlachty XVII wieku, wojskowy i człowiek dworu, książę Charles-Joseph de Ligne, był także pisarzem, który lubił mówić o szczęściu. Pozostawił nam wyborny program. Oto jego sześć głównych pozycji:

„Budząc się, należy sobie mówić: 1) Czy mogę sprawić dziś komuś przyjemność? 2) Jak mógłbym zaznać radości? 3) Co będę miał na obiad? 4) Czy spotkam miłego lub interesującego człowieka? 5) Czy wydam się taki pani, która bardzo mi się podoba? 6) Czy zanim wyjdę, przeczytam lub napiszę jakąś nową, dowcipną, użyteczną lub miłą prawdę? – a potem wypełnić tych sześć punktów, jeśli możemy". Jego metoda pomyślana była także na dłuższy okres: „Poświęcić dwa dni w tygodniu, by zrobić bilans swojego szczęścia. Przyjrzyjmy się uważnie swojej egzystencji. Czuję się doskonale… Jestem bogaty, coś znaczę, mam poważanie, jestem kochany lub szanowany… Bez tej rekapitulacji człowiek obojętnieje na swoją szczęśliwą kondycję".

Może to wzbudzać nasz uśmiech, tak bardzo jego życie zdaje się nam serią przywilejów. Ale może nas to również wzruszać: ten człowiek nie zadowalał się korzystaniem z nich, lecz zastanawiał się, jaki najlepszy użytek może z nich zrobić. A jego motywacje były w sumie bardzo bliskie

naszym: „Spieszyłem się żyć, widząc, że wojna się nasila, i bojąc się, że nie zaznam zbyt wielu przyjemności przed śmiercią”.

„Któż nam ukaże szczęście?”

To zawołanie z głębi serca pochodzi z biblijnego Psalmu 4. Zawiera on też odpowiedź: będzie to Bóg, oczywiście. Chętnie dodałbym do tego: albo my sami. Co nie jest bluźnierstwem, ponieważ Bóg stworzył nas na swoje podobieństwo.

Kupować

By poczuć ulgę, odurzyć się, pocieszyć. By uczynić się odrobinę szczęśliwszym lub odrobinę mniej nieszczęśliwym. By nie myśleć zbyt wiele o komplikacjach w życiu. By dostać się do świata, o którym wiemy, że jest sztuczny i uproszczony, ale co do którego mamy nadzieję, że będzie łatwy i wygodny. By nie myśleć o nieszczęściu czy pustce naszej egzystencji w tej chwili. Wydawać, by nie myśleć…

Oczywiście, że konsumpcja nie czyni nas szczęśliwszymi. W każdym razie może być pułapką: jak w tym dowcipie o mężczyźnie, który szuka kluczy pod latarnią i tłumaczy, że szuka ich w tym miejscu, choć zgubił je gdzie indziej, ponieważ to tam jest jasno. Problem z konsumpcją polega na tym, że przypomina światło latarni: jest łatwym rozwiązaniem. Kupienie czegoś sprawia nam przyjemność. Naturalnie użytkowanie tej rzeczy może ewentualnie przysporzyć nam szczęścia. Lub przynieść rozczarowanie. Albo, stopniowo, obojętność. Nasze konsumpcyjne społeczeństwa uczyniły akt zakupu z pewnością jednym z najłatwiejszych aktów: kupujemy jednym kliknięciem myszki, jednym piknięciem karty debetowej, kupujemy nawet

za pieniądze, których nie mamy (na kredyt), kupujemy bez wychodzenia z domu, o każdej porze dnia i nocy. Jaka czynność jest łatwiejsza w naszych społeczeństwach? W obliczu całej tej sztucznej łatwości szczęście tkwi, ten jeden raz, w braku prostoty: zastanówmy się, zanim dokonamy zakupu. „Czy naprawdę tego potrzebuję? Czy tylko szukam łatwego pocieszenia z powodu sam nie wiem jakiego mrocznego braku, który w sobie noszę?”

„Kurwa, kurwa, kurwa!”

To zabawna scena, której byłem świadkiem pewnego dnia w pociągu TGV. Pół godziny po wyjeździe z Paryża z miejsca oddalonego kilka rzędów ode mnie słyszę przekleństwa, w regularnych odstępach czasu: „Kurwa! Nie, to niemożliwe! Kurwa, kurwa, kurwa!”. Trwa to przez dobrą chwilę. Ubrany jak modny menedżer młody mężczyzna, siedzący sam, wścieka się przed ekranem swojego komputera. Cały wagon rzuca zdziwione („Co go napadło?”), niespokojne („Chyba nie urządzi nam tu załamania nerwowego na żywo?”) albo zirytowane („Czy ten wkurzony frajer się zamknie?”) spojrzenia. Potem facet uspokaja się sam z siebie. Po jakimś czasie wstaje i idzie do wagonu barowego po piwo. Potem wraca, wypija je i zasypia.

Zastanawiam się, na jaki informatyczny koszmar natrafił. I jak bardzo stresujące musi mieć życie, by dawać upust emocjom publicznie, przed wszystkimi. Mnie też zdarza się ostro zdenerwować, szczególnie kiedy mój komputer wycina mi numery, ale jeśli wokół są ludzie, zamykam się, nie mam odwagi jęczeć i narzekać na głos. Jeśli to robię, to w skrytości ducha.

On w pełni akceptował swoje emocje: bardzo mocny w pewności siebie, trochę słabszy chyba w zarządzaniu stresem…

Kuzyni w szczęściu

„Malkontent nie jest zbyt wybredny. Karmi się, bez różnicy, czymkolwiek. W każdym razie nic mu nie pasuje. Ta bezwzględność jest w sumie tym, co najbardziej przypomina nieosiągalny ideał błogości" – pisze Chevillard [71]. Tak, tak, marudy i wiecznie zachwyceni są do siebie podobni bardziej, niż mogłoby się wydawać: taka sama pewność i taka sama chęć widzenia świata tylko od jednej strony. Wśród których wolimy przebywać? I do których się upodabniamy?

Kwietyzm

W XVII wieku istniał w Europie zadziwiający nurt religijny, kwietyzm. Inspirowany mistyką, polegał na zbliżeniu się do Boga poprzez ufne i spokojne poddanie się jego woli. Najważniejsza była modlitwa i kontemplacja; rytuały i uczynki schodziły na drugi plan. Kościołowi się to nie podobało, wskazywał na grzech deizmu: obywanie się bez dogmatów i instytucji, by nawiązać bezpośrednią relację z Bogiem. Kwietyzm poszukiwał jakiejś postaci prawdy w poddaniu się, bierności i ufności wobec Boga. Stał się przedmiotem gwałtownej krytyki i zniknął jako zorganizowany nurt. Niektóre współczesne wizje szczęścia jako ufnego poddania się opatrzności i życiu są mu bliskie. A ich krytyka (szczęście jako rezygnacja wobec koniecznych życiowych walk) przypomina tę, którą wywoływał kwietyzm w swojej epoce (kwietyzmu bronił Fénelon, a atakował go Bossuet). Jednak odpuszczenie i ufność stanowią niekiedy

najinteligentniejszą i najwłaściwszą w danej sytuacji postawę: gdy stajemy wobec przeciwności losu i gdy zrobiliśmy wszystko, co mieliśmy do zrobienia, wtedy lepszy jest kwietyzm niż aktywizm.

L jak lekkość

Szczęście nie jest płytkie,
Jest jednak lekkie.
Jak wiatr, uśmiechy, pieszczoty…

Lekcja

„Kiedy tracicie, nie traćcie przynajmniej lekcji”. Nie pamiętam już, czyje to powiedzenie, ale staram się nigdy nie zapomnieć, jak bardzo jest celne. Nasze sukcesy sprawiają nam przyjemność, dodają nam wartości, uspokajają nas i upewniają; czasami nawet czynią nas szczęśliwymi. Ale to nasze porażki otwierają nam oczy i czynią nas mądrzejszymi i inteligentniejszymi. To one otwierają nam oczy na to wszystko, co zasłania przed nami sukces. Jak mówi pewna sentencja zen: „Ten, kto osiąga swój cel, rozminął się z całą resztą”. Możemy czerpać mądrość z naszych porażek, ale zadziała to tylko wtedy, gdy je zaakceptujemy, gdy zastanowimy się nad nimi, gdy jesteśmy gotowi wyciągnąć z nich lekcję. Jaką lekcję? Po nieprzyjemności porażki, po ukłuciu klęski w sercu i spadku poczucia własnej wartości obserwujmy i zastanawiajmy się, zamiast niestrudzenie przeżuwać ból i myśli o niesprawiedliwości czy pechu. Potem popatrzmy gdzie indziej. Gdzie indziej, to znaczy później („co zrobię, jeśli to się powtórzy?”), ale także inaczej („jak przemyśleć na nowo to, co mi się przydarzyło, patrząc na to ze spokojem, bez rozdrażnienia czy zaślepienia?”).

To zasadnicza nauka, i musimy udzielić jej sobie sami, ponieważ ludzie dający lekcję tylko nas irytują, kiedy właśnie ponieśliśmy porażkę, nawet jeśli mają rację. I musimy także przyjąć tę naukę: intelektualne zrozumienie nie wystarczy, musimy zaakceptować ją na głębszym poziomie, to znaczy na płaszczyźnie emocjonalnej. To ogromna, pasjonująca i niemal nieskończona praca: ileż lekcji możemy otrzymać od życia! Nie popełniać wciąż tych samych błędów: to doświadczenie. Nie drżeć wciąż w obliczu porażki ani nie irytować się w obliczu niedoskonałości: to dystans. Jest ich jeszcze wiele.

A kiedy nie udaje się nam wyciągnąć lekcji? No cóż, to komunikat sam w sobie: są sytuacje, w których nie da się wyjść z porażki bogatszym. To także lekcja…

Lekkość

W szczęśliwych chwilach często odczuwamy lekkość.

Lekkość definiuje się jako brak ciążenia. Nic nam nie ciąży: ani nasze ciało, ani umysł; ani nasza osoba, ani otoczenie. Nie odczuwamy żadnych przeszkód. Nic nie hamuje naszej chęci życia i bycia szczęśliwym. Lekkość to oczywiście przeciwieństwo depresji: w chorobie depresyjnej wszystko jest ciężkie i ociężałe, jesteśmy przytłoczeni samymi sobą i życiem, najdrobniejsza decyzja, którą musimy podjąć, przygniata nas. Człowiek czuje się niekończenie ciężki i ma wrażenie, że jest na dnie. Lekkość zdaje się mieć jedynie dobre strony, ale tak jak w przypadku wszystkich przyjemnych stanów ducha może mieć także wady. Na przykład jeśli stanie się rodzajem sztucznej lub schematycznej postawy życiowej, pseudofilozofią, polegającą na „braniu wszystkiego lekko”: może wówczas bardzo przypominać ucieczkę przed odpowiedzialnością i prowadzić do

niedojrzałości. Taki sposób przechodzenia przez życie oddala nas, powoli, lecz skutecznie, od szczęścia. Jednakże lekkość może być jak najbardziej kompatybilna z zaangażowaniem i głębią. *Lekki* jest przeciwieństwem *ciężkiego*, a nie *głębokiego*. Lekkość nie przeszkadza głębi: radość może być lekka w swoich przejawach, lecz mieć głębokie korzenie. Lekkość wyraża po prostu szczęście, że żyjemy: to szczęście nie przeszkadza świadomości efemeryczności naszej egzystencji. Nasza lekkość jest wtedy eleganckim sposobem na to, by nie brać zbyt poważnie tragicznej strony kondycji ludzkiej: żyć z jasnym umysłem i lekko – to możliwe…

Paul Valéry pisał: „Trzeba być lekkim jak ptak, a nie jak piórko". Lekkość, o której marzymy, to lekkość piórka: pozbawiona wysiłku, permanentna. Powoduje ona jednak, że jesteśmy tylko zabawką wiatru. Musimy zbudować lekkość, do której aspirujemy. Cierpliwie ją ułatwiać. Wtedy będziemy mogli częściej wzbijać się w górę.

Lęki egzystencjalne

„Odkąd człowiek wie, że jest śmiertelny, trudno mu się całkowicie rozluźnić", pisał Woody Allen. Lęki egzystencjalne, te chwile świadomości, że pewnego dnia zachorujemy, będziemy cierpieć, umrzemy, nie są jakimiś urojeniami (jak pewność, że któregoś dnia przylecą po mnie kosmici): to realistyczne myśli i prędzej czy później się spełnią. Dla niektórych ta pewność jest ostateczną przeszkodą na drodze do szczęścia: bądź filozoficzną („Po co być szczęśliwym, to śmiechu warte, i tak wiem, jak to wszystko się skończy"), bądź psychiatryczną („Wiem, że psuję sobie życie, nie mogę sobie jednak poradzić z tymi lękami"). Dla innych zaś pewność, że życie przemija i jest pełne bólu, stanowi, przeciwnie, dodatkową motywację: „Skoro wszyscy umrzemy, skoro będziemy cierpieć, my

i wszyscy, których kochamy, tym bardziej smakujmy z całych sił to, co będzie nam dane przeżyć". Musimy zaakceptować fakt, że jesteśmy śmiertelni, i regularnie kontemplować tę perspektywę, by stać się, na ile jest to w naszej mocy, śmiertelnikami szczęśliwymi i radosnymi. Nie ma innego sposobu.

Lina i łańcuch

Wszystkie wysiłki psychologii pozytywnej są jak włókna liny. Osobno żadne z nich nie jest w stanie unieść dużego ciężaru, nie zrywając się. Żadne nie wystarczy, jeśli jest samo. Połączone razem tworzą za to solidną linę. Nieraz solidniejszą niż łańcuch, który jest tak silny jak jego najsłabsze ogniwo. A im większy będzie ciężar przeciwności, tym liczniejsze i bardziej zróżnicowane będą musiały być wysiłki.

List wdzięczności

Wdzięczność jest potężnym narzędziem szczęścia. Po pierwsze, należy regularnie ją odczuwać: po to by zrobić coś dobrego dla siebie. Potem, od czasu do czasu, poświęcić czas, by ją wyrazić: to dobrze wpływa również na innych, a w konsekwencji – na was samych! Ćwiczenie „List wdzięczności" polega zatem na napisaniu szczegółowego listu do kogoś, kto zrobił dla nas coś dobrego (ktoś z rodziny, nauczyciel, przyjaciel, kolega, lekarz), i wysłaniu go do niego. Dlaczego lepszy jest list, a nie deklaracja twarzą w twarz (ponieważ istnieje też wariant: „wizyta wdzięczności", który polega na odwiedzeniu takiej osoby i powiedzeniu jej albo przeczytaniu tego, co zawiera list)? Oba sposoby są doskonałe, ale list ma trojaką przewagę: po pierwsze, zmusza nas do poświęcenia czasu na

zastanowienie się, pogłębienie i poczucie całej doniosłości i intensywności naszej wdzięczności; po drugie, adresat może go przeczytać w spokoju i nic go nie zmusza, by nam odpowiedział, podziękował czy ukrywał łzy; wreszcie, będzie go mógł czytać tyle razy, ile będzie chciał: czy można wyobrazić sobie piękniejszy prezent? Ale w praktyce list niemal zawsze wywołuje wizytę: niezwykle rzadko zdarza się, by ktoś, do kogo skierowaliście list wdzięczności, nie pragnął się z wami spotkać, podziękować wam i wyrazić z kolei… swoją wdzięczność!

Lotto

Zostałem pewnego dnia zaproszony przez Française des jeux (francuskiego operatora gier losowych) do wygłoszenia wykładu z psychologii dla zwycięzców w Lotto: istnieje faktycznie bardzo zamknięty klub tych zwycięzców, który ma za zadanie sprawić, by czuli się oni mniej samotni i by korzystali wzajemnie ze swoich doświadczeń. Coś w rodzaju grupy wsparcia. Rozmawiając z tymi „szczęśliwymi zwycięzcami”, odkryłem, jak bardzo to, co z zewnątrz wygląda na błogosławieństwo, jest co najmniej komplikacją, jeśli nie przekleństwem. Gwałtowne wzbogacenie się powoduje w istocie wiele problemów i zaburza wiele zachowań, szczególnie w otoczeniu zwycięzców, które często domaga się kawałka tortu w imię miłości i przyjaźni. Stąd nieporozumienia, które często przynoszą więcej cierpienia, niż pieniądze dały przyjemności. Przypominam sobie tę parę, która nie mogła już widywać swoich wnuków, ponieważ ich syn, gdy odmówili mu entego prezentu gotówkowego, bardzo źle to przyjął. Rzeczywiście, kilka badań, jakie przeprowadzono na ten temat, potwierdza, że wygrana w Lotto nie jest gwarancją szczęścia, w przeciwieństwie do tego, co wszyscy myślimy. Jest tylko czynnikiem

sprzyjającym, jeśli zostanie poparta pewnymi wysiłkami [72]. Niektóre z nich są takie same jak wówczas, gdy nie wygramy: smakować dobre chwile, zamiast wciąż oczekiwać nowych, podtrzymywać więzi uczuciowe i przyjaźnie, jak najwięcej dawać, zamiast oczekiwać czy domagać się tego od innych. Inne są specyficzne dla materialnego bogactwa: robić wszystko, by ograniczyć zazdrość i zawiść, to znaczy wykazywać się dyskrecją, sprawiedliwością i gotowością do dzielenia się.

Lubię…

Słyszeć, jak moje córki śmieją się razem. Budzić się rano latem i wiedzieć, że nie mam nic pilnego do zrobienia, tylko rzeczy ważne i powolne: jedzenie, rozmawianie, patrzenie, chodzenie, czytanie, drzemanie. Widzieć moich pacjentów spokojnych lub wyleczonych. Być samemu, w spokoju, przez kilka dni, z nikim nie rozmawiając, lecz wiedząc jednocześnie, że wszyscy ludzie, których kocham, gdzieś daleko mają się dobrze i są szczęśliwi. Widzieć, jak ludzie sobie wzajemnie pomagają albo śmieją się serdecznie. Widzieć, jak wstaje słońce, jak zachodzi słońce, przyglądać się księżycowi na niebie, podziwiać gwiazdy. Wdychać zapach deszczu i zapach pogodnego dnia. Smakować świeżość doliny i piękno szczytu, rozkoszować się wysiłkiem wspinaczki. Chodzić boso po wilgotnej trawie. Czuć, że wciąż żyję.

A ty?

Łabędź

Podczas pewnej konferencji usłyszałem piękne porównanie z ust jednej z mówczyń, szefowej przedsiębiorstwa z sektora produktów luksusowych:

wyjaśniała, że w jej zawodzie musi zawsze sprawiać wrażenie, że wszystko jest proste, łatwe i harmonijne. Ale w rzeczywistości stoi za tym ogromna praca, niedostrzegalna dla obserwatorów. Porównywała tę pracę do pływania łabędzia: posuwa się z łatwością i elegancją, ale pod powierzchnią wody jego małe płetwiaste łapy energicznie się uwijają… Ile wysiłków, obecnych i przeszłych, kryje się za pozorną łatwością, którą podziwiamy u innych? Albo którą, czasami, inni podziwiają u nas? Ile wysiłków poświęconych także na odsunięcie od siebie bolesnych czy gorzkich myśli, niepotrzebnych resentymentów? Ile wysiłków, by przegnać chmury i zwolnić na niebie miejsce dla słońca?

Łagodność

Łagodność nie jest uległością ani słabością. Można być łagodnym i zdecydowanym, łagodnym i silnym (jakimi jesteśmy wobec naszych dzieci i w ich oczach). Łagodność jest intencją, by uczynić świat lepszym miejscem do życia, antidotum na brutalność, która prędzej czy później wypłynie z każdego nieszczęścia. Łagodność, wobec siebie czy wobec innych – nie ma sensu wprowadzać rozróżnienia – to pamiętanie, że za okazywaną na zewnątrz pewnością i dumnie wypiętą piersią wszyscy jesteśmy delikatnymi dziećmi.

Przypominam sobie, jak któregoś dnia prowadziłem szkolenie dla kolegów po fachu, warsztaty z jakiejś techniki psychoterapeutycznej. Zapomniałem, jaki był dokładny temat mojego wystąpienia, pamiętam jednak bardzo dobrze jedną chwilę z tamtego dnia: w pewnym momencie, podczas gdy uczestnicy wykonywali jakieś ćwiczenie, poczułem się zmęczony, jak często, kiedy prowadzę warsztaty. Jest to męczące, ponieważ cały czas jest się na posterunku – kiedy się prowadzi, ale także w czasie

przerw, gdy mnóstwo uczestników przychodzi zadać pytania; w czasie posiłków jest tak samo. Krótko mówiąc, byłem zmęczony, nadzorowałem jednak interakcje uczestników, zastanawiałem się nad dalszym ciągiem zajęć. A tymczasem lepiej bym zrobił, pozwalając sobie na chwilę prawdziwego odpoczynku, na nicnierobienie. Jednakże – i to za pomocą takich szczegółów mierzę swoje postępy – spontanicznie odwróciłem się wówczas do okna, by popatrzeć na niebo, i w tej chwili usłyszałem cichutki wewnętrzny głosik, który szeptał do mnie: „Bądź dla siebie łagodny”. Odetchnąłem, uśmiechnąłem się i zrozumiałem, że najlepsze, co mogłem zrobić, w tej właśnie chwili, było przyznanie sobie tej przerwy, której wszystko we mnie się domagało, z wyjątkiem mojego superego perfekcjonistycznego prowadzącego. Zrozumiałem, że nie tylko zrobi to dobrze mnie, ale że uczniowie także na tym skorzystają: pod koniec ćwiczenia wrócę do nich odprężony i uspokojony i będę skuteczniejszy, niż gdybym w napięciu skupiał się nadal na swoim zadaniu, lekceważąc swoje potrzeby. Jednakże powiedziałem sobie: „Bądź łagodny”, nie „Bądź miękki”! Nie wykorzystałem tego, by drzemać, lecz by się wzmocnić, przyznać sobie odrobinę łagodności, doskonale kompatybilnej z wymaganiami tego, co miałem wówczas do zrobienia.

Dzisiaj dziwi mnie, ile czasu potrzebowałem, by to odkryć: łagodność wobec siebie nie jest ani gnuśnością, ani pobłażliwością. Jest po prostu inteligencją. To nic takiego: jestem bardzo szczęśliwy, że wreszcie to zrozumiałem.

Łapanie za słówka

Scenka miała miejsce kilka tygodni temu podczas jednej z moich konsultacji w szpitalu Świętej Anny. Przyjmuję pacjentkę, którą znam od

dawna, emerytowaną lekarkę, która ma różne skomplikowane problemy i równie skomplikowaną osobowość. Poprosiła mnie o pilne spotkanie, ponieważ jej kłopoty niestety gwałtownie się nasiliły. Po zakończeniu konsultacji, podniesiona na duchu i pocieszona (przynajmniej tak mi się wydaje), wyjmuje z torby dobrze zapakowany prezent: „To w podziękowaniu za zajęcie się mną i przyjęcie mnie bez czekania. Wiem, że ma pan mnóstwo pracy…”.

Jako lekarze dostajemy od czasu do czasu prezenty od swoich pacjentów. Sprawia nam to jednocześnie przyjemność, oczywiście (ponieważ to prezent i uznanie dla naszych wysiłków), i wywołuje skrępowanie (wykonywaliśmy tylko swoją robotę). Kiedy otrzymuję prezent, odczuwam to wszystko i dziękuję, kładąc nacisk na to, jak mi przyjemnie („to bardzo miłe” itd.). Tego dnia, nie wiem dlaczego, mówię: „Bardzo dziękuję, ale nie trzeba było…”. A ponieważ moja pacjentka jest odrobinę specyficzna w swoim stosunku do innych (choć nie przeszkadzało jej to w pracy lekarza), ponieważ nie jest wielbicielką społecznych konwenansów i komunikatów z drugim dnem – jej twarz przybiera wyraz konsternacji. Upewnia się co do znaczenia mojej wypowiedzi: „Krępuje pana mój prezent?”. Ja: „No, tak, trochę. Leczę panią z przyjemnością, czuje się pani lepiej, to jest moim prezentem”. Ona: „Bo jeśli to pana krępuje, nie będę sprawiać panu kłopotu tym prezentem”. Biedaczka! Nie za bardzo wie, co zrobić ze swoją paczuszką, zbita z tropu, waha się, czy wyjąć ją całkiem z torby. W tym momencie czuję się głupio: przyniosła mi prezent, wybrała go dla mnie – oczywiście, że tak naprawdę sprawia mi to przyjemność. Nic strasznego się nie stanie, jeśli zabierze go z powrotem, nie będzie mi go brakowało, ale nie mogę odmówić przyjęcia podarunku, pozwolić jej odejść z pakunkiem, nie byłoby to miłe i oznaczałoby brak szacunku. Mówię więc: „Nie, sprawia mi wielką przyjemność, że

pomyślała pani o mnie i przyniosła ten prezent, to bardzo miłe z pani strony”. Zadowalam się prostym przekazem, z jedną informacją, koncentruję się na tym, co najważniejsze, i odpuszczam sobie tłumaczenie powodów mojego skrępowania. Uśmiecha się z ulgą, podaje mi paczkę i zmieniamy temat; gawędząc, odprowadzam ją do wyjścia.

Dobra lekcja. Po wszystkim zaczynam się zastanawiać, czy nie dała mi jej rozmyślnie, a nawet trochę złośliwie (w stylu „zastawię pułapkę na swojego psychiatrę i złapię go za słówko, tak dla śmiechu”). Nie sądzę, nie jest to zupełnie w jej stylu. Ale kto wie… W każdym razie jest dla mnie jasne, że kiedy ktoś znowu podaruje mi prezent, nie powiem już: „Nie trzeba było”! W psychologii pozytywnej zawsze należy postępować jak najprościej.

Łzy i wspomnienie łez

W poniedziałek 23 listopada 1654 roku, „między około dziesiątą trzydzieści wieczorem a około wpół do pierwszej”, Pascal doświadczył tajemniczej ekstazy, którą będzie się nazywać jego „nocą ognia”. Spisał o niej parę linijek na kawałku papieru i zachował kartkę zaszytą pod podszewką swojego surduta aż do śmierci. To wtedy odkryto ten tekst, zwany odtąd „memoriałem Pascala”. Opisał w nim gwałtowne i kojące uczucie: „Pewność. Pewność. Uczucie. Radość. Pokój”. Potem, trochę dalej: „Całkowite i słodkie wyrzeczenie”. A pomiędzy jednym a drugim: „Radość, radość, radość, łzy radości”. To jeden z najbardziej tajemniczych fragmentów jego dzieła, a w jego ostatnich linijkach widnieje coś takiego: „Wiecznie w radości na dzień próby na ziemi”. Pascal nikomu nie opowiedział o tej chwili ani o tym rękopisie, którym nigdy więcej się nie zajął.

Przez długi czas trudno mi było zrozumieć, jak można płakać z radości. Chodzi mi o zrozumienie tego *w sposób instynktowny*. Intelektualnie jakoś mi się to udawało: można płakać z radości po tym, jak bardzo się baliśmy albo byliśmy bardzo nieszczęśliwi, jak wtedy, gdy odnajdujemy kogoś, kogo bardzo kochamy, a o kim myśleliśmy, że nie żyje. Ale instynktownie…

Aż przydarzyło mi się to, kilka lat temu, w dniu moich urodzin, gdy słuchałem, jak jedna z moich córek czyta mi wiersz Maurice'a Carême'a poświęcony ojcom. Moje córki były bardzo zaskoczone: „Tatusiu, ty płaczesz?!". Widziały to chyba po raz pierwszy. No tak, musiałem przyznać, że wzruszyłem się do łez. Kiedyś robiłbym, co w mojej mocy, żeby nie płakać. Teraz czyniłem tylko umiarkowane wysiłki, tyle tylko, by nie zalać się łzami. Ale nie po to, by je ukryć. Zachowałem część energii, by po prostu zaakceptować i smakować swoje szczęście: że mogę płakać z powodu tej chwili czystego szczęścia, które przeżywam. Zastanawiając się nad tym później, zadałem sobie pytanie, czy nie jest to właśnie prawdziwy smak szczęścia: ten, który znajduje się w naszych łzach radości, kiedy szczęście wylewa się z nas, a my to akceptujemy, odpuszczamy. Są wtedy powody do płaczu: te szczęśliwe chwile nie będą trwały wiecznie, znikną. Ale nie ma powodu, by przestać być szczęśliwym: są tutaj, a my je właśnie przeżywamy. Łzy jako najczystszy i najbardziej przenikliwy wyraz naszego wielkiego szczęścia?

M jak miłość

Kochać życie, ludzi, naturę,
Bez chęci posiadania, bez niepokoju, że je stracimy,
Po prostu smakować to, co jest: to jedyny klucz do szczęścia.

Małpa w złym humorze

Kiedy byłem młodszy, zafascynował mnie surrealistyczny tytuł pewnej książki: Je suis comme une truie qui doute (Jestem jak maciora, która wątpi); było to świadectwo pewnego nauczyciela, wyjaśniającego, dlaczego opuścił system szkolnictwa [73]. Ostatnio zaś przeczytałem artykuł dotyczący prymatologii [74], w którym zafascynowała mnie dla odmiany treść: mówi on o stanach ducha pewnej małpy więzionej w ogrodzie zoologicznym. Zirytowana odwiedzającymi zoo ludźmi, wstaje co rano o świcie, by zebrać zapasy amunicji (kamyki, odłamki betonu i inne pociski), które ukrywa tu i ówdzie na swoim wybiegu. I kiedy potem, w ciągu dnia, jest zbyt wielu ludzi i za dużo hałasu albo nalegania, by robiła z siebie małpę, denerwuje się i bombarduje te irytujące ludzkie małpy po drugiej stronie ogrodzenia, które drażnią ją głupio, zamiast korzystać ze swojej wolności.

W przypadku tego szympansa prymatologów interesuje jego zdolność do antycypowania swoich stanów emocjonalnych: jego złość nie jest jedynie odruchowa, lecz przemyślana. Myśli więc o tym zawczasu i konstruuje plan działania, by ją wyrazić. Stany ducha małpy: do takiego zachowania doprowadza ją roztrząsanie minionych irytacji i antycypacja przyszłych.

Stąd jej plany działania. Ciekawe, że czytając tę historię, poczułem bliskość z tą małpą: pomyślałem sobie, że gdyby mnie zamknięto w zoo i nagabywano przez cały dzień, byłoby jak najbardziej właściwą i interesującą rozrywką robić tak jak ona. Czyż obrzucanie tych hałaśliwych zwiedzających kamykami nie byłoby akceptowalnym sposobem przeobrażenia mojej irytacji w uciechę? Pewnie, że gdybym zachował spokój, rzucano by mi więcej orzeszków. Ale miałbym mniej zabawy.

Mama

Rozmawiałem pewnego dnia z dziesięcioletnią dziewczynką. Bardzo poważna, oświadcza mi, że uwielbia małe dzieci i chce mieć ich trójkę; ma już dla nich w głowie imiona. Jej mama potwierdza, że zajmowanie się bobasami to pasja jej córeczki, która rzeczywiście często mówi o planach macierzyńskich. Myślę sobie: „Jakie to słodkie i zabawne, to jej przedwczesne powołanie". A potem, ponieważ tego dnia mam lekką chandrę: „Biedactwo, jeśli przypadkiem nie będzie mogła mieć dzieci, będzie przez to dwa razy bardziej nieszczęśliwa niż dziewczynka, której ten plan przyszedłby do głowy dopiero, gdy dorośnie".

A potem, jeszcze trochę później, podczas przechadzki w deszczu, kiedy samopoczucie już mi się poprawia, inna myśl zjawia się w mojej głowie: „Nawet jeśli tak się zdarzy i nie będzie mogła mieć dzieci, będzie z pewnością sprytniejsza niż ty i poradzi sobie z tym inaczej, niż skarżąc się i żałując; na przykład kochając cudze dzieci lub po prostu pięknie żyjąc". Czuję się lepiej ze względu na nią i zamiast powtarzać sobie w duchu: „Oby tylko miała dzieci", mówię: „Oby tylko była szczęśliwa". I wtedy, o dziwo, nie mam już wątpliwości, że będzie. Jakiś alchemiczny proces, który mnie przerasta, zaszedł w moim mózgu, potem jednak pojąłem, co się stało:

unieszczęśliwiałem się, wyobrażając sobie, że dziewczynka nie osiąga celu, który nie zależy tylko od niej (macierzyństwo), i poczułem ulgę, kiedy wyobraziłem sobie taki, który jest w jej zasięgu (szczęście).

Mandela

„Zawsze wiedziałem, że w najgłębszych zakamarkach serca człowieka tkwi miłosierdzie i wielkoduszność. Nikt nie rodzi się z nienawiścią do innego człowieka z powodu koloru jego skóry, jego przeszłości czy religii. Ludzie muszą nauczyć się nienawidzić, a jeśli mogą nauczyć się nienawidzić, można też nauczyć ich kochać, ponieważ miłość rodzi się łatwiej w sercu człowieka niż jej przeciwieństwo. Nawet w najgorszych chwilach w więzieniu, kiedy moi towarzysze i ja byliśmy u kresu, zawsze dostrzegłem przebłysk człowieczeństwa w jednym ze strażników, przez sekundę może, ale to wystarczało, by dodać mi otuchy i pozwolić mi żyć dalej. Dobroć ludzka to płomień, który można ukryć, ale którego nigdy nie można zgasić” [75].

Oto co napisał Nelson Mandela, który spędził dwadzieścia siedem lat w więzieniu za swoją aktywną walkę z apartheidem. Dobrze jest wiedzieć, że istnieli tacy ludzie.

Mantry

Termin ten, określający ochronną formułę mentalną, pochodzi od sanskryckiego manas, które oznacza „umysł”, i tra, które znaczy „ochrona”: mantra jest zatem formułką przeznaczoną do ochrony naszego umysłu. W psychologii pozytywnej zwraca się uwagę na sposób, w jaki do siebie samych mówimy, czasem nieświadomie. I zaleca się kultywować osobiste

mantry – ciche, dodające odwagi przyjacielskie szepty, które sobie mruczymy i których się chwytamy, by się zbytnio nie niepokoić lub nie zniechęcać.

Któregoś ranka, gdy cierpiałem pod naporem „rzeczy do zrobienia" w pracy i w domu, uchwyciłem się tej: „Rób, co w twojej mocy, i nie zapomnij być szczęśliwy". Od tamtej pory korzystam z niej za każdym razem, kiedy czuję, że stres i perfekcjonizm starają się przejąć stery mojego mózgu. Na składzie mam także: „Lepiej chodzić i oddychać, niż ruminować", na chwile, w których mój umysł zaczyna kręcić się w kółko wokół problemów nie do rozwiązania. Albo jeszcze: „Nigdy nie rezygnuj, zanim nie spróbujesz. Ale jeśli próbowałeś naprawdę, zawsze daj sobie prawo do rezygnacji". Dewiza działa lepiej, oczywiście, jeśli jest realistyczna, jeśli jesteśmy przekonani, że ma sens i jest słuszna. I jeśli naprawdę poświęcimy czas, by się zatrzymać i uspokoić i by naprawdę ją usłyszeć i zestroić się z jej mądrością.

Marek Aureliusz

Czasami kiedy czytamy jakiś filozoficzny czy psychologiczny tekst, zadajemy sobie pytanie, czy autor jest wiarygodny: czy sam dorasta do tego, co głosi, czy stosuje rady, których udziela, czy jest uczciwy i spójny (być może takie właśnie pytania przychodzą wam na myśl, gdy czytacie tę książkę). Nigdy nie zastanawiam się nad tym, czytając Marka Aureliusza, cesarza rzymskiego i stoickiego filozofa, który pisał: „Pewnego dnia stałem się człowiekiem, któremu sprzyja los, cokolwiek by się nie zdarzyło" [76]. Każdą stronę jego Rozmyślań oświetla, w pomroce ogromnego

i atakowanego ze wszystkich stron cesarstwa rzymskiego, mała latarenka ludzkiego umysłu, który niestrudzenie pracuje, by stać się lepszym.

Martin Luther King

Martin Luther King, laureat pokojowej Nagrody Nobla w 1964 roku, obrońca sprawy czarnoskórych Amerykanów stosujący taktykę biernego oporu, był wyjątkowo ujmującą postacią. Godził wolę bezustannego praktykowania miłości bliźniego z niezłomnym zwalczaniem wszelkich form niesprawiedliwości.

W latach pięćdziesiątych XX wieku (to było wczoraj: początki rock'n'rolla…) segregacja rasowa jest jeszcze bardzo ostra w Stanach Zjednoczonych, szczególnie w południowych stanach: czarni muszą ustępować miejsca białym w publicznych środkach komunikacji i nie wolno im korzystać z tych samych restauracji, toalet, basenów… Otwarta lub utajona przemoc wobec członków społeczności afroamerykańskiej jest na porządku dziennym. Urodzony w czarnej burżuazyjnej rodzinie, mający za sobą harmonijne dzieciństwo i prowadzący szczęśliwe życie rodzinne, Martin Luther King mógłby się pogodzić z tymi niesprawiedliwościami i poczekać, aż pociąg historii przejedzie. Mógłby się zbuntować, używając przemocy, jak zrobili to inni. Miał jednak odwagę powstać, by walczyć, oraz inteligencję, by czynić to bez użycia przemocy: „Powód, dla którego zabraniam sobie być posłusznym starej filozofii, domagającej się „oka za oko", jest taki, że w końcu czyni ona wszystkich ślepcami" [77]. Wymyślona jako broń polityczna, doktryna *non violence* osiągnęła za sprawą Martina Luthera Kinga wymiar psychologiczny, a zatem uniwersalny: stała się sposobem bycia w świecie, środkiem do zmiany świadomości i serc ludzi. King nie był nadczłowiekiem: mylił się, miał swoje lęki i wątpliwości. Był

jednak człowiekiem szczerym i pragmatycznym, zdolnym otworzyć swoją chrześcijańską wiarę na przesłanie Gandhiego, zawsze troszczącym się o moralną wagę każdego z naszych codziennych uczynków i o spójność pomiędzy słowem wypowiadanym publicznie a prywatnym zachowaniem. Oto jego ostatnie kazanie, wygłoszone 3 kwietnia 1968 roku, w przeddzień jego zabójstwa: „Mało obchodzi mnie to, co się teraz ze mną stanie, ponieważ doszedłem na szczyt góry. Nie czuję już niepokoju. Jak wszyscy, chciałbym żyć długo… Ale nie martwię się już tym. Chcę po prostu, by dokonała się wola Boga. A on pozwolił mi dotrzeć na szczyt góry. Rozejrzałem się wokół siebie. I ujrzałem ziemię obiecaną. Może się zdarzyć, że nie wejdę do niej z wami… Jestem szczęśliwy dziś wieczorem. Niczym się nie niepokoję. Nie obawiam się żadnego człowieka”.

Marzenia

Któregoś dnia żona przesłała mi link z propozycją rajskich wakacji w cudownym miejscu. Odpowiedziałem jej lekko przerażony: „Ale… Nie możemy! To jest bardzo drogie i nie mamy teraz dość pieniędzy ani żadnego urlopu!”. Na co ona odrzekła: „Tak, ale nic nie szkodzi. Sprawiło mi przyjemność pomarzyć sobie o tym przez chwilę!”. To zadziwiające, jak bardzo byłem w tym momencie zaskoczony. Wydaje się nam, że znamy swojego współmałżonka, a zawsze są takie drobne chwile, kiedy odkrywamy jedną z jego twarzy, która jest nam obca. Ja sam niezbyt chętnie oddaję się marzeniom, które wydają mi się niemożliwe do zrealizowania; nie interesuje mnie to i być może nie chcę, by pozostawiły we mnie gorycz. Nie chcę się na to narażać, w pewnym sensie zapobiegam rozczarowaniu. Lecz moja żona, która jest dużo bardziej uzdolniona w materii szczęścia niż ja, nie boi się poddać marzeniom, potem z nich

powrócić i wciąż pozostawać tak samo szczęśliwa w swoim prawdziwym życiu.

Matematyczne wzory szczęścia

To zabawa, oczywiście, ale pouczająca: czy istnieją wzory matematyczne, pozwalające lepiej zrozumieć pojawianie się szczęścia?

Jest na przykład ten stworzony przez Sonię Lyubomirski, jedno z wielkich nazwisk psychologii pozytywnej [78]:

S = P + W + D

W którym S = szczęście, P = poziom biologiczny (wpływ naszego temperamentu i genów, ale także aktualny stan naszego ciała, czy jest chore, czy zdrowe), W = warunki życia (miasto czy wieś, praca ciężka czy lekka, demokracja czy dyktatura, samotny czy z rodziną), a D = rozmyślne działania człowieka zwiększające jego dobrostan (wszystko to, co proponuje psychologia pozytywna). Wzór ten jest zapewne najbliższy aktualnym naukowym danym dotyczącym składowych naszej zdolności do szczęścia [79].

Martin Seligman, inne wielkie nazwisko psychologii pozytywnej, proponuje swój wzór na „prawdziwe szczęście” [80]:

S = P + Z + S

P = emocje pozytywne, Z = zaangażowanie (zdolność do bycia obecnym w tym, co przeżywamy), S = sens (nadawany temu, co robimy, wychodzący poza przyjemny lub nieprzyjemny charakter naszego zajęcia w danej chwili). Wzór ten stara się pogodzić dwie wielkie tradycje szczęścia, hedonizm (odczuwanie przyjemności z życia) i eudajmonizm (znajdowanie w nim sensu), kładąc nacisk na wysiłki podejmowane, by działać i angażować się.

Zaproponowałem skromnie inny wzór[81], zwracając uwagę na rolę świadomości:

S = D × Ś

D = dobrostan (odczuwanie przyjemności lub emocji pozytywnej), a Ś = świadomość (uświadomienie sobie tego odczucia, bycie obecnym w tym, co się wtedy dzieje, co przemienia dobrostan, cechę niemal zwierzęcą, w szczęście, odczucie bardziej charakterystyczne dla człowieka). Jest on najprostszy z tych trzech, ale także najprostszy do zastosowania w każdej chwili: nigdy nie zapominajmy przemienić swojego dobrostanu, ilekroć go doświadczamy, w szczęście.

Materializm w psychologii

W filozofii materializm głosi, że nie istnieje nic, co nie byłoby zakorzenione w materii i w rzeczywistości: nie ma transcendencji, jedynie układy atomów. W psychologii materializm oznacza przedkładanie wartości materialnych (władza, pieniądze, sława) nad wartości niematerialne (szczęście, miłość, uczciwość). Materializm istniał zawsze, ale równoważył go dyskurs wielkich religii, które regulowały jego apetyty. Dzisiaj rośnie gwałtownie i panuje nad umysłami i kulturami. Stanowił przedmiot licznych prac zajmujących się psychologicznymi spustoszeniami, jakie czyni nasze nowoczesne hiperkonsumpcyjne społeczeństwo [82].

Wiara, że kupowanie dóbr i usług jest najlepszym sposobem osiągnięcia szczęścia, jest oczywiście strasznym błędem. Po pierwsze, dla każdego indywidualnie, ponieważ wszelkie nasze zakupy podlegają habituacji hedonicznej. Po drugie, na płaszczyźnie zbiorowej, ponieważ materializm podsyca to, co nazywa się pragnieniem mimetycznym – nieodpartą potrzebę, by nie różnić się za bardzo od innych; w tym przypadku,

w społeczeństwach materialistycznych, by inni nie wyprzedzili nas w wyścigu do posiadania i afiszowania się dobrami (ubraniami, samochodami, smartfonami i innymi urządzeniami elektronicznymi itd.). Materializm pcha na przykład klasy średnie – w ich pragnieniu naśladowania najbogatszych – do bezsensownej pogoni za luksusem i rzeczami zbędnymi, która odciąga je od tego, co naprawdę mogłoby dać im szczęście: wszystkie bowiem dane wskazują, że nadmiar pracy czyni mniej szczęśliwym. Szczególnie jeśli poświęca się czas przeznaczony dla rodziny, przyjaciół czy na rozrywki na to, by ofiarować sobie niekoniecznie niezbędne dobra materialne. I tak, na przykład, średnia powierzchnia domów w Stanach Zjednoczonych w 1980 roku wynosiła około 150 m², w 2007 powiększyła się do 215 m². Nastąpił więc wzrost o 45%, podczas gdy w tym samym czasie dochody wzrosły tylko o 15%, a liczba osób mieszkających w tych domach nie zmieniła się. To samo można stwierdzić co do średniego rozmiaru i ceny modeli grillów sprzedawanych w Stanach: stopniowo stały się one bezsensownie wielkie i kosztowne, pod presją reklamy i naśladownictwa [83]. Staje się coraz bardziej oczywiste, że następujące rozumowanie ekonomiczne: „To żaden problem, że bogaci kupują zegarki po 30 tysięcy euro, samochody po 300 tysięcy, domy po 3 miliony i afiszują się z nimi; dzięki temu biedni mają pracę, a klasa średnia marzy o tym, że też będzie mogła je sobie sprawić; wszyscy będą pracować, by to osiągnąć, co nakręci ekonomię – i każdy na tym zyska” jest przestarzałe, błędne i niebezpieczne. Doprowadza to ludzi do szaleństwa i sprawia, że są nieszczęśliwi. Ta intoksykacja zakupami, niepotrzebnymi i niepotrzebnie ponawianymi (co nazywa się modą), jest jednym z największych zagrożeń dla szczęścia współczesnych ludzi. Co zrobić, by się z niej uleczyć? Kupować mniej! A żeby kupować mniej? Mniej wystawiać się na pokusy! Zastąpić oglądanie wystaw sklepowych

spacerami w zieleni, a włóczenie się po stronach sklepów internetowych majsterkowaniem, uprawianiem ogródka, gotowaniem, sportem, lekturą itp. Rezultaty gwarantowane w kilka miesięcy. Ale zakupy i chodzenie po sklepach zyskały takie miejsce pośród źródeł małego szczęścia u wielu z nas, że odwyk nie jest łatwy. Ale też nie niemożliwy: fr. *servage* – niewola i *sevrage* – odwyk, różnią od siebie tylko dwie literki, które trzeba zamienić miejscami.

Mądrość

Istnieją ścisłe związki między mądrością i szczęściem. Szczególnie ten, który podkreśla mój przyjaciel filozof André Comte-Sponville, definiujący mądrość jako „maksimum szczęścia przy maksimum przytomności” [84]. Uszczęśliwiajmy się, ale nie spuszczając z oka rzeczywistości. Nie okłamując się na jej temat, nie zapominając o ćwiczeniu się w dostrzeganiu nieszczęścia i przygotowaniu na jego nadejście: wszelkie poszukiwanie szczęścia musi być poszukiwaniem przytomnego szczęścia.

Medale

Podczas igrzysk olimpijskich w Barcelonie w 1992 roku badacze sfotografowali twarze wszystkich medalistów, złotych, srebrnych i brązowych. Potem, dla każdej dyscypliny, wymieszali zdjęcia i poprosili ochotników nieinteresujących się sportem o ułożenie ich według intensywności wyrażanego przez nie szczęścia: jako pierwszą twarz, która wydawała się najszczęśliwsza, jako trzecią tę, która wydawała się najmniej szczęśliwa. Gdyby naszym szczęściem kierowała tylko logika, najszczęśliwsi powinni wydawać się złoci medaliści, potem srebrni, później

brązowi. Okazało się, że zdobywcy złotych medali mieli faktycznie najszczęśliwsze twarze (logiczne – mimo wszystko), zaraz po nich byli medaliści brązowi, podczas gdy ci ze srebrnym medalem plasowali się wyraźnie na końcu pod względem intensywności uśmiechu [85]. Ponieważ tylko oni porównywali się, zamiast smakować chwilę. Niestety my także często wpadamy w pułapkę porównań: jak ci srebrni medaliści nie oceniamy naszych sukcesów w kategoriach bezwzględnych, lecz w porównaniu z tym, co dostali inni, albo z tym, czego oczekiwaliśmy. Znakomity sposób, by zepsuć swoje szczęście.

Medytacja uważności i szczęście

Wzajemne powiązania między uważnością i subiektywnym dobrostanem (to powściągliwe określenie nadane szczęściu w badaniach naukowych) są opisywane i analizowane od dawna [86]. I tak trening medytacji, trwający zaledwie kilka tygodni, modyfikuje elektryczną aktywność mózgu w kierunku zwiększenia zapisu EEG emocji pozytywnych [87]. Nowsze prace kontynuują badanie tych powiązań: na przykład uczestnicy pewnego dwunastodniowego odosobnienia medytacyjnego, prowadzonego w dwóch częściach w odstępie trzech miesięcy, mieli wyraźnie wyższy wynik subiektywnego dobrostanu w porównaniu z grupą kontrolną [88]. Mechanizmy korelacji między uważnością i psychologią pozytywną są liczne i dość logiczne:

– Uważność zwiększa mentalną obecność w miłych chwilach codziennego życia, często lekceważonych, ponieważ nasza uwaga zazwyczaj bardziej się skupia na troskach lub po prostu na celach. Nauczenie się większej obecności we własnym życiu odsłoni nam liczne ignorowane wcześniej źródła dobrostanu: poświęćmy czas, by zatrzymać

się i oddychać, popatrzeć na niebo, posłuchać śpiewu ptaków, delektować się jedzeniem.

– Pomaga w ten sposób osobom regularnie ją praktykującym zapobiegać habituacji hedonicznej, tej tendencji naszego umysłu do zaprzestania smakowania źródeł dobrostanu, jeśli są one obecne w naszym życiu w sposób ciągły. Zachęcając do spojrzenia na wszystkie sprawy i szczegóły naszej codzienności świeżym okiem, uważność pomaga nam smakować liczne niewinne chwile.

– Dowiedziono również, że uważność pozwala ograniczyć ekspansję emocji negatywnych, powstrzymując ruminacje; to jeden z głównych mechanizmów działania przywoływanych w związku z jej skutecznością w zapobieganiu nawrotom depresji [89]. Wiemy, że oddając się ruminacjom, pacjent wymierza sobie podwójną karę: wzmaga swoje cierpienie i zamyka umysł na dobre chwile w życiu (np. pacjent, który ruminuje swoje problemy zawodowe podczas weekendu spędzanego z rodziną).

– Uważność wspomaga automatyczną regulację emocjonalną, za sprawą różnych mechanizmów [90], z których jednym jest prawdopodobnie większa zdolność do wczesnego wykrywania modyfikacji swoich stanów emocjonalnych [91], a zatem do wcześniejszego i bardziej adekwatnego zajmowania się nimi.

– Zwiększa głębię ostrości uwagi. Uświadamiając praktykującym, że w cierpieniu i w zwykłym działaniu naturalnym odruchem jest większe skupienie, zawężenie uwagi, i starając się regularnie ją poszerzać, medytacja uważności pośrednio sprzyja pojawianiu się emocji pozytywnych: wiemy, że wiążą się one z uwagą szerszą, bardziej wrażliwą na ogólny kontekst niż na szczegóły [92].

– Stabilizuje uwagę. Wiele badań wykazało, że rozproszenie uwagi wiąże się z większym prawdopodobieństwem negatywnych odczuć

emocjonalnych [93].

– Uważność modyfikuje także stosunek do ego [94], rozwijając zdolność odczuwania współczucia wobec samego siebie [95].

Oto dlaczego psychologia pozytywna tak bardzo interesuje się medytacją uważności [96]!

Melancholia

„To szczęście bycia smutnym”, powiedział Victor Hugo. A Albert Camus pisał [97]: „Wracamy do siebie. Czujemy naszą rozpacz i kochamy się bardziej. Tak, to może jest szczęście, litościwe poczucie naszego nieszczęścia”. To łagodne i pełne litości, niemal czułe uczucie, jakie mamy dla siebie samych, kiedy jesteśmy nieszczęśliwi, to melancholia. Jest jak alkohol: jeden kieliszek od czasu do czasu przynosi nam ukojenie i otwiera umysł; ale jego nadużywanie nas niszczy.

Mentalne obrazy i szybkość

Gdy jesteśmy smutni, nasz umysł produkuje niewiele obrazów mentalnych, lecz spędza nad każdym dużo czasu. W radości tymczasem jest odwrotnie: wiele obrazów, szybko się zmieniających i nieangażujących zbyt głęboko naszej uwagi [98]. Smutek spowalnia, radość przyspiesza. Ale nie jest to tylko kwestia walencji, pozytywnej czy negatywnej: niektóre emocje pozytywne spowalniają (pogoda ducha), podczas gdy inne, negatywne, przyspieszają (gniew). Wszystko zależy od tego, jaką rolę grają w naszym życiu: w radości, podobnie jak w gniewie, istnieje konieczność reakcji na pojawienie się nowej sytuacji lub korzyść z zareagowania; te dwie emocje, o przeciwstawnej walencji, pozwalają, by ta reakcja pojawiła się szybko.

Tymczasem smutek czy pogoda ducha nie są emocjonalnymi reakcjami na nagłe wydarzenie, lecz progresywnymi odczuciami wobec ogólnego stanu rzeczy; większy pożytek przyniesie wtedy na ogół zwolnienie, by zastanowić się lub odczuwać, niż szybkie reagowanie. Wydaje się wam to skomplikowane? To prawda. Nic nie jest proste; dlatego wszystko jest takie interesujące…

Metro

Któregoś dnia znajdowałem się w metrze. Było tłoczno, stałem twarzą do oszklonych drzwi, unieruchomiony naprzeciw swojego odbicia. W rezultacie (nie było nic lepszego do roboty), patrzyłem na siebie, tak naprawdę: minę miałem jak na pogrzebie. Ponurą. I to bez żadnej szczególnej przyczyny: oczywiście, było gorąco, jechałem do pracy ściśnięty w tłumie i prawie wszyscy pasażerowie mieli takie same pogrzebowe miny. Ale mimo wszystko: czy miałem dobre powody, żeby ukazywać taką ponurą twarz? Nie, żadnego! Wszystko w moim życiu toczyło się mniej więcej dobrze, bez żadnych prawdziwych problemów. Więc co? Nic, po prostu zaniedbanie. Od razu pomyślałem o wszystkich badaniach na temat uśmiechu i korzyściach z niego dla siebie i innych. Łagodnie naciągnąłem swoje mięśnie jarzmowe i umieściłem na twarzy lekki uśmiech. Nie za duży, żeby nie krępować ani nie niepokoić moich sąsiadów. Tylko lekki spokojny uśmiech, ze wzrokiem utkwionym w przestrzeni, uśmiech osoby, która myśli o swoich wakacjach albo o ludziach, których lubi, albo o innych przyjemnych rzeczach. Tak po prostu, żeby zrobić dla siebie coś dobrego i żeby przyczynić się do poprawy atmosfery w wagonach metra! Może mi nie uwierzycie, ale ta chwila była dla mnie momentem przełomowym: to chyba od tamtej pory staram się

przybierać jako podstawowy wyraz twarzy lekki uśmiech. Wydaje mi się, że dobrze mi to robi. I niesamowite, jak wiele nieznajomych osób od razu mówi mi „dzień dobry” na ulicy!

Miłość

W przeszłości śpiewałem i grałem na akordeonie w zespole, z kolegami. Bardzo lubiliśmy wykonywać jedną z piosenek Édith Piaf, La goualante du pauvre Jean (Śpiewka biednego Jana), która mówiła o wzlocie i upadku człowieka pozbawionego miłości, a jej refren brzmiał: „Czyś na wozie, czy pod wozem, na równinie czy wśród wzgórz, to bez miłości ani rusz”. Pamiętam, że to ostatnie zdanie zajmowało mi umysł przez wiele tygodni: raz uważałem, że jest fałszywe (można być szczęśliwym, nie będąc zakochanym), to znowu, że prawdziwe (trzeba regularnie otrzymywać miłość w takiej czy innej formie, żeby czuć się szczęśliwym).

Prawdziwym wielkim problemem jest oczywiście zdefiniowanie, czym jest miłość, ta wielka sprawa. Miłość, która uszczęśliwia, to nie faza namiętności, *innamoramento*, podobna do działania jakiegoś narkotyku czy alkoholu: ona nie czyni szczęśliwym, lecz szalonym; szalonym ze szczęścia. To zupełnie inna historia. W dłuższej perspektywie to, co nazywamy miłością, to wszelka forma więzi uczuciowej, w której czujemy się dobrze, w której dajemy i otrzymujemy, bez kalkulacji, w której jesteśmy gotowi cierpieć i wybaczać. Miłość jest oczywiście jednym z ważnych pokarmów szczęścia. I jak w przypadku każdego pokarmu – jesteśmy od niej zależni. Może to wywoływać w nas lęk: a jeśli przestaną mnie kochać? Tak samo, jak można czuć lęk, mówiąc sobie: a gdyby moje ciało przestało oddychać, moje serce bić? Tak właśnie jesteśmy zbudowani:

na różnego rodzaju zależnościach, czyli na różnego rodzaju źródłach cierpienia. I szczęścia.

Mistrzowie szczęścia

Spotkałem w życiu kilku wielkich mistrzów szczęścia. Prawdziwych, z tych, których przykład wytrzymuje próbę długiej i uważnej obserwacji czy wspólnego życia. Jak reaguje wielki mistrz, kiedy spóźni się na pociąg albo gdy ktoś wepchnie się przed niego w kolejkę? Mój teść należy do tych wielkich mistrzów szczęścia. Mam na jego temat niesamowitą liczbę anegdotek; niemal za każdym razem, kiedy się spotykamy, obserwując go lub słuchając, uczę się nowych. Opowiem wam moją ulubioną:

Zdarzyło się to przed kilku laty, mój teść był sam w swoim domu w Kraju Basków, ponieważ jego małżonka pojechała na kilka dni do przyjaciółki za granicę. Duży budynek, w którym wówczas mieszkali, znajdował się w cudownym miejscu, ze wspaniałym widokiem na Pireneje z tylnego tarasu. Mój teść zajmował się więc pracą w ogrodzie, ale głowę miał zajętą czymś innym. Podczas gdy wchodził trochę zbyt szybko po kamiennych schodach, myśląc o innych sprawach, jeden z jego sandałów zahaczył się o stopień i teść runął ciężko. Lekko ogłuszony gwałtownym wstrząsem, zauważył, że jego zraniona głowa bardzo krwawi, tworząc przy każdym ruchu małe kałuże krwi. Wciąż oszołomiony, ruszył w stronę telefonu, przechodząc przez ogród, a nie przez dom, żeby nie zabrudzić krwią podłogi, bo żona mogłaby być niezadowolona (zadziwiające, jak bezsensowne ograniczenia narzuca nam czasami umysł w najgorszych momentach!). Pierwsi zjawili się strażacy i bardzo zaniepokojeni wielką ilością krwi, która poplamiła przyległości domu i nie przestawała płynąć, wezwali helikopter pogotowia, by przetransportować szybko teścia do

szpitala w Bayonne. Tam wszystko odbyło się jak należy: lekarze założyli teściowi piękną kolekcję szwów, zrobili badania neurologiczne… Ostatecznie to nic groźnego, uff! Pod wieczór, po tych przygodach, teść zadzwonił do nas do Paryża, by wszystko nam opowiedzieć, i wciąż pamiętam, w jaki sposób zaczął swoją relację:

– Ach, wyobraźcie sobie, dzieci, jak niezwykła rzecz przydarzyła mi się dziś po południu: leciałem helikopterem nad Krajem Basków, to było cudowne, nigdy w życiu jeszcze tego nie robiłem!

– Helikopterem? Ale co się stało?

– Przewróciłem się na schodach i tym sposobem mogłem odbyć ten wspaniały lot helikopterem!

– Ale dlaczego?

– Musieli zabrać mnie do szpitala, żeby zajął się mną lekarz, trzeba było zrobić badania…

– Do szpitala?!

– Tak, do szpitala w Bayonne. Wszystko poszło dobrze, byłem pełen podziwu dla szybkości i skuteczności tych zabiegów, spotkałem tam wyłącznie uroczych i bardzo kompetentnych ludzi!

W końcu poznaliśmy całość przygody, a nie tylko jej radosne czy pełne zachwytu strony. Tym jednak, co przede wszystkim zachował z niej w pamięci mój teść, nie była rana ani ryzyko, na jakie się naraził (gdyby stracił przytomność, mógłby tego nie przeżyć, zważywszy na to, jak poważny był krwotok), lecz akcja ratunkowa i podróż helikopterem. Całą historię jego pamięć zmagazynowała w dziale „dobre wspomnienia”. Najbardziej fascynujące jest to, że nie czyni on, jak się wydaje, żadnego wysiłku, żeby to osiągnąć: jego mózg zdaje się spontanicznie zdolny do wyszukiwania dobrych stron niemal wszystkiego, co przydarza mu się w życiu. Nie chełpi się tym ani nie rości sobie prawa do radzenia

komukolwiek, by myślał pozytywnie. To dlatego nie jest pospolitym profesorem szczęścia, lecz prawdziwym mistrzem: nie wyjaśnia ani nie naucza, lecz ucieleśnia. Robi to jednak z pokorą. By spisać tę opowieść, nie deformując jej po upływie kilku lat od zdarzenia, zadzwoniłem do niego w chwili, gdy redagowałem te linijki. Opowiedział mi ponownie swoją przygodę, dorzucając nowy dobry powód, by się nią cieszyć („Cała rodzina i przyjaciele przybiegli do mojego wezgłowia, ani przez chwilę nie czułem się samotny"), na koniec jednak zaznaczył: „Ale wiesz, Christophe, nie zawsze jestem taki. Od czasu do czasu zdarza mi się dołek". Uff… Potem dorzucił: „Ale mimo wszystko im jestem starszy, tym bardziej życie mnie zachwyca!".

Z tych wszystkich powodów obserwuję go z przyjemnością i ciekawością, notując jak najpilniej, jak on to robi…

Modlitwa

Częściej modlimy się w bólu niż w szczęściu. Według Ciorana nie mamy racji; oto co pisze w swojej książce O niedogodności narodzin: „W gnostyckim tekście z II wieku czytamy: Modlitwa człowieka smutnego nigdy nie ma dość siły, aby dotrzeć do Boga… Ponieważ modlimy się jedynie w przygnębieniu, wniosek stąd, że nigdy żadna modlitwa nie dotarła do adresata" [99]. Rozmawiałem kiedyś o tym zdaniu z moim przyjacielem Étiennem, żarliwym chrześcijaninem. Lekko się zezłościł, co mu się rzadko zdarza, i wyjaśnił mi stanowczo, że to głupie: wszystkie modlitwy docierają do uszu Boga! Jednakże to, co mówi nam Cioran, wydaje mi się pożyteczne i pozwala uzupełnić nasze pierwsze zdanie w następujący sposób: częściej modlimy się w bólu (by prosić) niż w szczęściu (by dziękować). Nie zapominajmy dziękować: modlitwa

pochwalna, dziękczynna i każda inna jest potrójnie uzasadniona. Jest gestem uznania wobec naszego Boga, jeśli jakiegoś mamy; pomaga nam uświadomić sobie, co idzie dobrze w naszym życiu; a sprawiając, że odczuwamy wdzięczność, leczy nas.

Monteskiusz

Oto jak opisuje siebie w swoim Portrecie: „Budzę się rano z ukrytą radością; widzę światło z rodzajem zachwytu; i przez całą resztę dnia jestem zadowolony. Spędzam noc, nie budząc się; a wieczorem, gdy się kładę, jakiś rodzaj otępienia przeszkadza mi snuć rozmyślania". Niektórzy to naprawdę mają szczęście…

Moralność

Filozof Chamfort mówi nam: „Raduj się i sprawiaj radość, nie czyniąc zła ani sobie, ani innym, oto, jak sądzę, cała moralność". To w każdym razie minimalna moralność szczęścia: sprawiać sobie przyjemność, nikomu nie przeszkadzając. Można pójść dalej: sprawiać przyjemność sobie i innym. Nie jest to takie trudne, a dużo bardziej interesujące i dużo efektywniejsze, nawet dla naszego własnego małego szczęścia.

Moskwa

Pewnego dnia dawałem w Moskwie wykład o szczęściu. Wyczułem w słuchaczach uprzejmą konsternację. Nadszedł czas na pytania i rozmowę z publicznością. Do końca życia zapamiętam pierwsze pytanie, które zadała mi pewna pani: „Co należy powiedzieć osobie, która chce popełnić

samobójstwo, by ją przed tym powstrzymać?”. Nie pamiętam już, co odpowiedziałem, ale pamiętam swoje zaskoczenie: pierwsze pytanie, jakie przyszło jej do głowy po godzinnym wykładzie na temat szczęścia, dotyczyło samobójstwa! Słowiańska melancholia to nie całkiem mit.

Mówić źle, nie wyrządzając zła

Jules Renard, w swoim Dzienniku: „Jest we mnie bezustanna niemal potrzeba mówienia źle o innych i wielka obojętność dla wyrządzania im zła”. Przenikliwe wyznanie poczciwego człowieka dręczonego przez swoje zawiedzione ambicje – marzył o sławie – i ograniczenia – trudno mu było być szczęśliwym. Drogi Jules nigdy nie zdołał ukoić gorączki teraźniejszości (zbyt intensywnie udzielał się w literackim światku Paryża) ani wyleczyć się ze swojej przeszłości (z dzieciństwa, w którym nie zaznał szczęścia). Nie życzył nikomu źle; czy jednak mówienie o kimś źle nie jest, w pewnym sensie, wyrządzaniem zła samemu sobie?

Mózg

Oczywiście to w naszym mózgu rozgrywa się prawie wszystko w kwestii dobrostanu [100]. Cała reszta naszego ciała – serce, brzuch, skóra – też się liczy, ale to mózg jest wielką platformą, punktem kontroli, przystankiem końcowym, centrum życiowym. Dzięki temu, co można by nazwać pompatycznie „nauką o szczęściu”, dzięki neuroobrazowaniu, neurobiologii itp., zaczynamy wiedzieć, co się dzieje w naszej czaszce, kiedy jesteśmy szczęśliwi lub nieszczęśliwi, jakie fale elektromagnetyczne ulegają modyfikacji i w których miejscach które strefy zaczynają zużywać więcej tlenu, które usypiają itd. Są osoby, które niepokoi to, że nasze małe

biologiczne sekrety stają się coraz bardziej przejrzyste dla naukowych eksploracji. Mnie to nie przeszkadza ani mnie nie martwi. Przeciwnie, dodaje mi otuchy: wiedza, że nasze spokojne, regularne wysiłki mogą łagodnie modyfikować funkcjonowanie naszego mózgu równie dobrze jak leki czy narkotyki – jeśli nie lepiej – uszczęśliwia mnie!

Myśleć pozytywnie

„Trzeba myśleć pozytywnie” należy do tych zdań, które sprawiają, że cały się najeżam. No nie, czasami nie należy myśleć pozytywnie. Na ogół kiedy ktoś nam to mówi, nie mamy na to ochoty albo nie jesteśmy na to gotowi.

Psychologia pozytywna nie jest po to, by zapobiec pojawieniu się bolesnych stanów ducha – one są nam potrzebne. Jest po to, by pomóc nam szybciej (nie ma potrzeby się w nich nurzać) i inteligentniej (wyciągając z nich lekcję) się z nimi uporać.

N jak nieszczęście

Szczęście otwiera serce.
Nieszczęście otwiera oczy.
Nie szukaj: potrzebujesz obu.

Nadzieja

Nadzieja to życzenie sobie, żeby przyszłość była zgodna z naszymi potrzebami, to oczekiwanie lepszego jutra. Może być pomocą, ale stanowi także podwójne zagrożenie: jeśli nadzieja odwodzi od działania albo odciąga od smakowania tego, co już tu jest, lepiej bym zrobił, przestając oczekiwać z nadzieją, po to by żyć i działać. Czytałem kiedyś wywiad, jakiego udzielił Stephen Hawking, astrofizyk dotknięty poważnym schorzeniem neurologicznym: odpowiadał dziennikarzowi zastanawiającemu się, w jaki sposób udaje mu się zachować dobre samopoczucie: „Moje nadzieje zostały obrócone w nicość, kiedy miałem 21 lat. Od tamtej pory każda rzecz jest premią” [101]. To także proponuje André Comte-Sponville w swojej książce o wymownym tytule Le Bonheur,

désespérément (Rozpaczliwie poszukując szczęścia): przestać mieć nadzieję, nie po to, by wpaść w rozpacz, lecz by przeżywać obecną chwilę.

Nadzieja zmartwychwstania

To duchowa i religijna wersja zwyczajnej nadziei. Nadzieja połączona z ufnością wobec swojego Boga. Czyni ją to zarówno silniejszą, jak i bardziej kruchą od nadziei laickiej („mam nadzieję, że nie będzie padać w niedzielę"). Bardziej wzruszającą także, ponieważ przywołujemy ją na ogół w poważnych momentach życia, kiedy czujemy się bezbronni („mam nadzieję, że moja przyjaciółka wyzdrowieje"). W kościele katolickim nadzieja jest jedną z trzech cnót teologalnych (wraz z wiarą i miłością), tą, która każe nam oddać się z ufnością w ręce Boga, szczególnie w chwili śmierci. Za każdym razem, kiedy słyszę w kościele, w czasie mszy, jak ksiądz wzywa „tych, którzy zasnęli z nadzieją zmartwychwstania", czuję ucisk w piersi. Jestem głęboko poruszony ogromem i kruchością tej nadziei.

Nakazywać czy zakazywać

By robić postępy jako człowiek, nie poprzestawaj na walce ze swoimi wadami, ale rozwijaj także swoje zalety. Badania prowadzone na temat dobrych stron zakazywania („tak nie należy robić") i promowania („tak należy robić") pokazują, że podejście restryktywne może przynieść owoce (dziecko przyjmuje wartości proponowane przez rodziców czy swoje środowisko), ale nie czyni silniejszym w przypadku wystawienia na pokusy [102]. Przykład: zamiast zachęcać dziecko, by nie było egoistą („to źle"), lepiej stawiać je w sytuacji, w której będzie zachowywać się w sposób altruistyczny (czynić dobro). Będzie to: 1) na dłuższą metę

skuteczniejsze; 2) mniej kosztowne psychologicznie, ponieważ człowiekowi łatwiej „robić”, niż „nie robić”.

Natura

Kontakt z naturą uszczęśliwia nas i niesamowicie korzystnie na nas wpływa, do tego stopnia, że w medycynie zaczyna się mówić o „witaminie Z”: Z jak zielony [103]. Natura stanowi dla rodzaju ludzkiego żywotne źródło zdrowia psychicznego i fizycznego, i to nie tylko dlatego, że dostarcza nam pożywienie i rośliny lecznicze. Sama jej obecność jest dla nas terapeutyczna.

Pierwsze współczesne prace w tej dziedzinie były dziełem architekta i badacza Rogera Ulricha, którego pierwszy duży artykuł, opublikowany w 1984 roku w prestiżowym piśmie „Science”, otworzył drogę wielu późniejszym badaniom: pokazywał w nim, że mieszkanie w pokojach z widokiem na park skutkowało szybszą rekonwalescencją u pacjentów leczonych na oddziale chirurgicznym. Od tamtej pory dane tego typu były szeroko powielane i potwierdzane: kontakt z naturą pociąga za sobą korzyści kliniczne (zwiększony dobrostan, osłabienie objawów związanych ze stresem) i biologiczne (obniżenie we krwi poziomu kortyzolu, związanego ze stresem, obniżenie ciśnienia tętniczego i zwolnienie rytmu serca). W miastach mieszkańcy dzielnic położonych blisko terenów zielonych (parków i skwerów) cieszą się lepszym zdrowiem niż pozostali. Skutki obcowania z zielenią są dostrzegalne nawet wtedy, gdy naturę uosabiają jedynie obrazy lub rośliny doniczkowe, ale są jeszcze donioślejsze w przypadku powtarzanego zanurzania się w „prawdziwą naturę”: liczne badania wykazały korzystne konsekwencje tego, co Japończycy nazywają *shinrin-yoku*, a co można przetłumaczyć jako *leśną*

kąpiel (tak jak istnieją kąpiele słoneczne). Spacery po lesie pociągają za sobą rozliczne korzyści biologiczne i psychologiczne, takie jak poprawa reakcji immunologicznej – ten ostatni efekt utrzymuje się przez blisko miesiąc po dwóch dniach spaceru. Dobry weekend marszu po lesie, żeby ochronić się na cztery tygodnie przed katarem i innymi przeziębieniami: interesujące, prawda? I te efekty nie są jedynie wynikiem chodzenia (które także jest dobre dla zdrowia, o czym wiemy): taki sam czas spaceru w środowisku miejskim nie daje tych samych efektów jak chodzenie po lesie. Istnieje więc specyficzna korzyść związana z naturą i zielenią, co do której można jedynie stawiać hipotezy: czy jest to zasługą spokojnego i harmonijnego otoczenia i braku agresywnych wizualnych, węchowych czy dźwiękowych bodźców? Różne prace pokazują wreszcie, że kontakt z naturą ułatwia odzyskiwanie sił umysłowych po skomplikowanych zadaniach i poprawia późniejsze wyniki, wzmacnia czujność, uwagę, pamięć itd.

Zanurzenie w naturze zaspokaja z całą pewnością archaiczne potrzeby pozostawione naszemu gatunkowi w spadku przez ewolucję (zielone okolice są od zawsze źródłami wody i pożywienia). Pośrednim dowodem jest fakt, że nasz mózg jest wrażliwy na bioróżnorodność: dobrostan, jaki odczuwamy w naturze, zwiększa się wprost proporcjonalnie do mnogości gatunków roślin i śpiewu ptaków! I znowu – to logiczne: zachowaliśmy odwieczną i nieświadomą pamięć tego, co jest dla nas dobre w kategoriach zasobów, pod względem zarówno ich obfitości, jak i różnorodności. Krótko mówiąc, *sequi naturam* (podążaj za naturą) Arystotelesa stanowi prawdziwą kurację dla dobrostanu, dającą się zmierzyć w laboratorium i *in vivo*! To naukowe stwierdzenie stanowi jednak pewien problem, jeśli wiadomo, że przeznaczeniem większości mieszkańców planety jest coraz mniejszy związek z naturą. W 2010 roku co drugi człowiek mieszka w mieście

i liczba ta rośnie: wśród ludzi Zachodu już 80% spędza dziś więcej czasu przed różnymi ekranami niż w naturze (*screen time* kontra *green time*). Specjaliści od spraw zdrowia publicznego powinni więc pilnie zainteresować się *vis medicatrix naturae* (leczniczą siłą natury) starożytnych – ze względów medycznych i ekologicznych. I być może sensowna jest także ponowna lektura Thoreau i jego *Dziennika*: „Żaden człowiek nigdy sobie nie wyobrażał, do jakiego stopnia dialog z otaczającą naturą wpływa na jego zdrowie lub jego choroby". Nawet jeśli mieszkacie w mieście, poszukajcie najbliższego parku i zróbcie co w waszej mocy, by regularnie przez niego przechodzić, w miarę możliwości w godzinach poza szczytem, by móc tam spacerować lub medytować, słuchając śpiewu ptaków zagłuszającego odgłos samochodów. I zapiszcie się do klubu turystyki pieszej: nawet jeden dzień wędrówki w miesiącu przyniesie wam korzyści.

„Natura ciągnie wilka do lasu"

Ne lubię tego zdania. Zachęca do szybkiego porzucania wysiłków zmierzających do zmiany. Kiedy postanawiamy zmienić swoje emocjonalne automatyzmy (mniej zrzędzić, mniej się skarżyć, widzieć rzeczy od dobrej strony, bardziej smakować dobre chwile, wyrażać przyjemne emocje…), sama wola nie wystarczy: musimy trenować i regularnie praktykować pożądane zachowania i postawy. Nie jest to ani bardziej, ani mniej skomplikowane niż chęć, by szybciej i dłużej biegać, mieć wydajniejsze płuca, więcej siły i elastyczności. Wiemy dobrze, że chęć nie wystarczy, że musimy regularnie ćwiczyć: jogging, joga, trenowanie mięśni. Tak samo jest w przypadku zmian emocjonalnych i psychologicznych: jedynie regularne ćwiczenia sprawiają, że robimy postępy [104]. I pozwalają nam

utrzymać te postępy. Gdy przestajemy biegać, szybciej brakuje nam tchu. A gdy przestajemy się cieszyć, szybciej brakuje nam szczęścia.

Nauka

Czy badanie szczęścia w sposób naukowy nie jest sposobem na odczarowanie go? Nie wydaje mi się i podzielam w tym temacie zdanie neurobiologa Antonia Damasia: „Odkrywając sekrety umysłu, zaczynamy postrzegać go jako najbardziej wyrafinowany zespół zjawisk biologicznych w naturze, a nie jak nieprzeniknioną tajemnicę. Jednakże umysł przetrwa wyjaśnienie swojej natury, podobnie jak róża nadal rozsiewa swoją woń, choć znamy jej strukturę molekularną” [105]. Tak samo naukowa interpretacja, jaką proponuje psychologia pozytywna, nie przeszkadza szczęściu zachować smak i poezję.

Nawroty

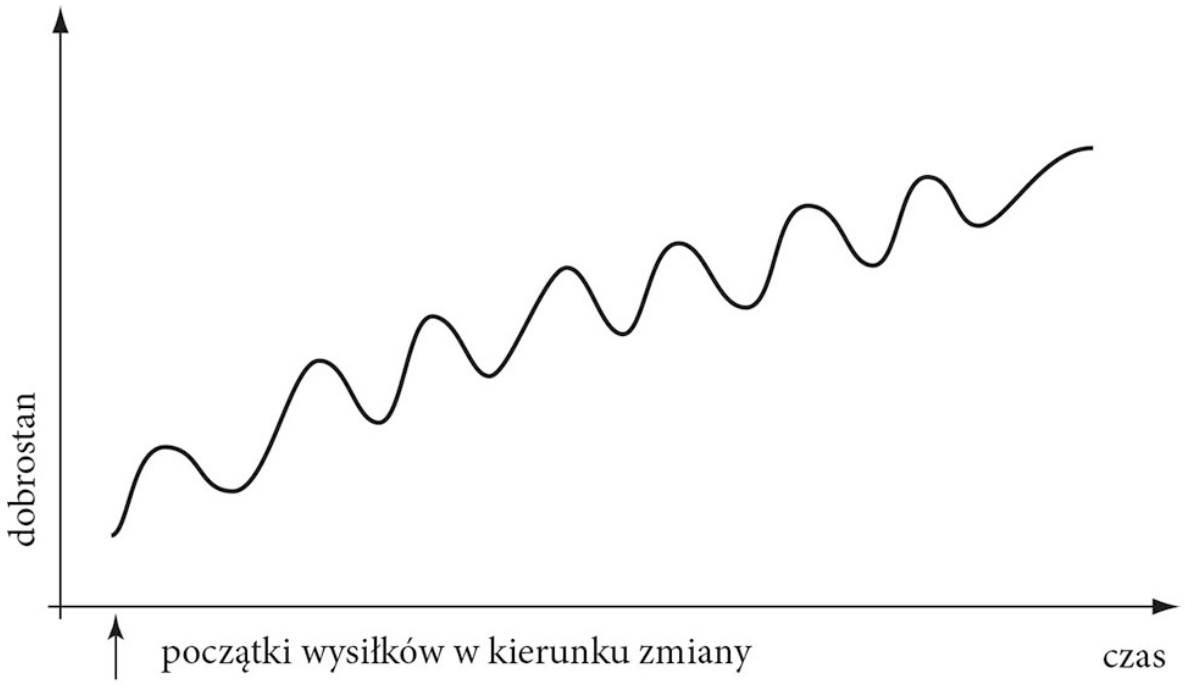
Punkt zasadniczy: jeśli nie byliście początkowo zbyt uzdolnieni w materii szczęścia, jeśli czyniliście wysiłki i w następstwie tych wysiłków dokonaliście postępów, doświadczycie nawrotów.

Nic niezwykłego, wszyscy przez to przechodzą, psychoterapeuci dobrze o tym wiedzą: proces psychologicznej zmiany to nie linia prosta, lecz wznosząca się sinusoida. Przy każdym załamaniu tej sinusoidy w dół zastanawiamy się, co się dzieje: czy to znak, że wszystkie nasze wysiłki były daremne i że będziemy na zawsze skazani na powracanie do punktu wyjścia, jak Syzyf toczący swój kamień? Czy też jest to tylko znak, że w zmianę uwikłane są nasze automatyzmy emocjonalne i że regularnie

wychodzą one na wierzch przy okazji większych trudności lub przejściowego zmęczenia?

Przypomnijmy etapy każdej zmiany: najpierw myśli (mówimy sobie, co powinniśmy zrobić), potem zachowania (staramy się to robić), potem emocje (stają się mniej gwałtowne). Ta ostatnia faza jest najpóźniejsza, najdłuższa i najbardziej niedokończona. Zdarza się, że przez całe życie czujemy uderzenia strachu, rozpaczy, pokusę samobójstwa czy przemocy. To nie ich obecność, lecz ich wpływ potrafiliśmy przezwyciężyć. Cioran pisał tak: „Zwyciężyłem pragnienie samobójstwa, a nie myśl o nim”.

Nie unośmy się pychą ani nie miejmy wygórowanych oczekiwań, jeśli chodzi o naszą władzę nad bolesnymi emocjami; one zawsze znów się pokażą. Jeśli jednak nie ustąpimy przed ich powrotami, w końcu – i to również jest pewne – stracą na znaczeniu…



Nasze postępy psychologiczne dokonują się, prawie zawsze, w sposób nieregularny – to posuwanie się do przodu i cofanie…

Neuroplastyczność

To pocieszające odkrycie ostatnich lat w dziedzinie funkcjonowania mózgu. W przeciwieństwie do tego, co od dawna sądzono, mózg jest plastyczny i może ewoluować i zmieniać się – anatomicznie i funkcjonalnie – przez całe życie. I kształtują go nie tylko wydarzenia, lecz także nasze wysiłki i regularna praktyka. Liczne badania wykazały, że można zmodyfikować funkcjonowanie mózgu za pomocą psychoterapii, medytacji, psychologii pozytywnej, w sposób równie skuteczny (choć wolniejszy), jak na przykład za pomocą leków.

Nie osądzać

Pewnego dnia, na ulicy, widzę bardzo biednie odzianego mężczyznę, wyglądającego prawie jak bezdomny, który czyta uważnie ogłoszenia w witrynie agencji nieruchomości. Wzbiera we mnie współczucie i smutek: co on może myśleć i odczuwać w tej chwili, skoro, jak się zdaje, nigdy nie będzie mógł nic kupić ani wynająć w tym biurze? Natychmiast przychodzą mi do głowy inne scenariusze: co to za gotowce myślowe, stary? Co ty wiesz o tym mężczyźnie? Może jest bardzo bogaty, dużo bogatszy niż ty, a ubiera się tak, ponieważ to oryginał? Może chce sprzedać jedną ze swoich licznych nieruchomości? Albo patrzy po prostu na ceny, bo chce jakąś wynająć? Albo może wcale nie jest bogaty, ale gwiżdże na to i nie odczuwa w tej chwili ani cierpienia, ani zawiści. Tylko ciekawość: „Ileż to ludzie są gotowi zapłacić, żeby mieć mieszkanie lub dom? Ile swojej wolności są

gotowi poświęcić, by zadłużyć się na lata? Nie chciałbym być na ich miejscu!”.

Być może to właśnie sobie mówi! I być może nie powinienem odczuwać współczucia, lecz podziw dla niego. Kontynuuję swoje rozmyślania, a kiedy docieram na koniec ulicy, odwracam się: wciąż stoi przed witryną, bardzo zainteresowany. Opuszczam go niechętnie, pozostawiając go jego tajemnicy. I z wdzięcznością wobec niego, ponieważ dzięki niemu wykonałem właśnie ćwiczenie z psychologii pozytywnej: przyłapać się na myśleniu kliszami, dostrzec to, otworzyć umysł i odpuścić etykietowanie. A jako bonus dostałem chwilę wdzięczności.

Niedogodności (bycia szczęśliwym)

Oczywiście, że istnieją! Główną jest zapewne ta, że szczęście osłabia zmysł krytyczny, a przynajmniej chęć posługiwania się nim: mamy skłonność, by preferować dostrzeganie dobrych stron spraw i ludzi. Jest to dobre, kiedy obracamy się w normalnym środowisku, w którym nie ma nieżyczliwości i nikt nie chce nami manipulować. Ale, oczywiście, czyni nas podatnymi na zranienie w obliczu sytuacji czy osób mogących nas wykorzystać. Wykazano, że jeśli wprowadzi się nas wcześniej w dobry humor, jesteśmy bardziej podatni na przekaz reklamowy [106]. Wzbudzanie naszej czujności, kiedy jest to konieczne, w obliczu nadużyć czy niebezpieczeństw – po to właśnie istnieją emocje negatywne, i bardzo dobrze, że tak jest.

Niegdyś

To dziwne poczucie starych dobrych czasów… Badania pokazują, że na ogół upiększamy przeszłość, przynajmniej wtedy, gdy nie jesteśmy

przygnębieni [107]. Nasz umysł dokonuje, w sposób automatyczny i nieświadomy, selekcji dobrych wspomnień, przepisania na nowo przeszłości, odnajdując w niej harmonię i spójność, które nie były tak oczywiste, kiedy przeżywaliśmy te chwile. Raz jeszcze: natura ludzka jest dobrze skonstruowana – przynajmniej kiedy wszystko działa, kiedy żadne cierpienie z przeszłości czy z teraźniejszości nie zjawia się, by rozregulować nasz piękny mentalny mechanizm…

Ta zdolność może być przedmiotem drobnego ćwiczenia: jak ta niedoskonała chwila, którą właśnie przeżywam, będzie mogła wypłynąć za dwadzieścia lat w mojej pamięci pod postacią dobrego wspomnienia? Moja pamięć dokona po prostu oczyszczenia i uproszczenia, przejdzie do sedna: „Bez żadnych ceregieli! Było dobrze czy nie?”. Podczas gdy często przeżywamy teraźniejszość w postaci: „nieźle, ale…”, nasza pamięć chce wiedzieć tylko jedną rzecz: „Mam to zmagazynować w pudle z napisem *przyjemne* czy *nieprzyjemne*?”. To uproszczenie niekoniecznie jest zniekształceniem. To my często zniekształcamy chwile raczej przyjemne niezadowoleniem, perfekcjonizmem, zbyt wysokimi oczekiwaniami albo niezdolnością smakowania, ponieważ jesteśmy przyklejeni do swoich trosk. Wracamy więc do ćwiczenia: ta chwila, w której narzekasz, w której gderasz bez specjalnego powodu, co z niej zostanie za dwadzieścia lat? Wspomnienie chwili, w której miałeś rację, narzekając? Czy też wspomnienie chwili, która mogła cię uszczęśliwić, ale którą zanieczyściłeś swoimi utyskiwaniami i niezadowoleniem?

Niemiły

Dzieje się to pewnego niedzielnego poranka, wiozę przyjaciela, który przyjechał z zagranicy do innych przyjaciół, na drugi koniec Paryża. Leje

jak z cebra, jedziemy więc samochodem. W drodze gawędzimy spokojnie o życiu, to bardzo miłe chwile. Dotarłszy do wąskiej uliczki, gdzie mam go zostawić, natrafiamy na pojazd blokujący drogę, z otwartym bagażnikiem, zapalonymi światłami awaryjnymi – najwyraźniej ktoś wypakowuje walizki albo jakieś pakunki. Ponieważ mamy czas, także staję na środku ulicy i spokojnie rozmawiamy dalej. I to dość długo, dobre pięć minut. Jako że to niedziela rano, nikt inny już po nas nie nadjeżdża, ulica jest spokojna. Po długiej, długiej chwili właściciel stojącego samochodu wychodzi z budynku i teraz mamy problem!

Gość przechodzi obok nas, mierzy nas wzrokiem i idzie dalej do swojego samochodu, spokojnie odpala i odjeżdża. Żadnego uśmiechu, żadnego skinięcia głową, żadnego dziękuję.

Nic.

Zero!

Dobrze wiem, że nie należy dawać z oczekiwaniem otrzymania czegoś w zamian: to, że byłem wobec niego grzeczny (nie trąbiąc), nie oznacza, że on musi być taki wobec mnie (dziękując mi). Ale mimo wszystko strasznie mnie to irytuje. Mówię to koledze: „Widziałeś tego gościa?! Ma facet tupet! Co za palant! Kwitniemy tu przez niego dziesięć minut (złość sprawiła, że podwoiłem czas czekania), nie trąbimy ani nic, czekamy spokojnie, a ten nawet nie podziękuje!”. Kolega przytakuje, jest jednak mniej zirytowany niż ja; zapewne mądrzejszy, poza tym jest tylko pasażerem i myśli raczej o spotkaniu ze swoimi przyjaciółmi; nie uznaje więc tego braku podziękowania za znaczące wydarzenie. OK, tak czy inaczej, mamy co innego do roboty, ruszam, docieramy na drugi koniec ulicy, zostawiam go, ściskamy się na pożegnanie i odjeżdżam.

W drodze powrotnej myślę o swojej irytacji. To nie oczekiwanie mnie zdenerwowało, lecz niewdzięczność: poczułem się sfrustrowany brakiem

jakiegokolwiek znaku, jeśli już nie podziękowania, to przynajmniej przeprosin. Poza tym, tak naprawdę, mam wrażenie, że ta sprawa wykracza poza moje małe urażone ego: nieobecność przyjaznego gestu stanowi dla mnie, w tej chwili, przerwanie harmonii świata i zagrożenie dla tejże harmonii. Przerwanie harmonii, której doświadczałem, gawędząc z moim kolegą. Sądziłem pewnie, że wszyscy ludzie mogą być kumplami, świadomymi, że mogą sprawiać kłopot, ale zdolnymi do podziękowania. Zapomniałem o psychoróżnorodności: istnieją egoistyczni prostacy. I o sekretach każdego ludzkiego losu, kryjących się za mylącą niekiedy powierzchownością zachowań: być może ten facet przeżył właśnie trudne chwile i miał za złe całemu światu, być może został tak wychowany przez swoich rodziców, w pogardzie dla innych…

Myślę wówczas o wszystkich tych drobnych gestach wzajemnej wdzięczności, tak ważnych dla zgodnego współżycia. Na przykład, trzymając się kontekstu, wszystkie te drobne gesty, którymi ludzie obdarzają się na drodze: pieszy, który dziękuje kierowcy samochodu, że ten zahamował, by przepuścić go na przejściu bez świateł; nie ma obowiązku tego robić, ale w ten sposób zachęca kierowcę, by następnym razem postąpił tak samo. Motocyklista, który dziękuje prowadzącemu samochód, że zjechał, by go przepuścić, itd. Cała ważkość tej lekkiej i niemal niewidocznej siatki mikrogestów i mikrowdzięczności jawi mi się wówczas z całą mocą. Jej brak jest niebezpieczny: sprawia, że można pomylić obojętność czy niegrzeczność z pogardą. I poczuć się rozzłoszczonym lub zlekceważonym wtedy, gdy powinniśmy się poczuć zdziwieni lub zasmuceni. Myślę ponownie o tym pasażu z *Małego traktatu o wielkich cnotach* André Comte’a-Sponville’a: „Grzeczność jest rzeczą małą, która przygotowuje rzeczy wielkie… Dobre zachowanie poprzedza dobre uczynki” [108].

I uspokajam się powoli, patrzę na zalaną deszczem drogę, myślę o swoim przyjacielu i mówię sobie, że takie jest życie. Że to nic takiego. Że mogłem spokojnie porozmawiać z tym facetem, jeśli ta sprawa była dla mnie naprawdę ważna, ale że teraz już za późno. I że wiem, co mi pozostało: samemu dalej pracować nad więzią, mówić te wszystkie małe „dziękuję", „dzień dobry" i inne takie. W miejsce tych wszystkich, którzy tego nie robią. I być może oni, ci prostacy i gbury (w każdym razie ci, którzy są nimi według moich kryteriów), robią dla świata inne rzeczy, równie ważne, których ja nie potrafię robić, których nawet nie widzę.

Deszcz towarzyszy mi swoim śpiewnym stukotem. Życie jest naprawdę niesamowicie interesujące. Mam nadzieję, że został mi jeszcze spory jego kawałek do przejścia: bardzo mi się tu podoba.

Niepewność (po przyjemnych wydarzeniach)

Kiedy przydarzyło się nam coś dobrego, niepewność utrzymuje swoją wzmacniającą moc: to, że nie wiemy, dlaczego albo z czyjego powodu nam się coś przydarzyło, uszczęśliwi nas na dłużej niż w przypadku, gdy wszystko jest jasne. Oto przykład badania na ten temat [109]: przy wyjściu z biblioteki uniwersyteckiej rozdawane są kartki, do których przyczepiony jest (prawdziwy) banknot jednodolarowy. Czasem jest na nich napisane: „Stowarzyszenie Uśmiechu. Promocja aktów życzliwości. Miłego dnia!". Czasem są trochę mniej enigmatyczne (zmniejszając uczucie niepewności, ale nie podając w istocie za wiele faktów, żeby nie wypaczyć za bardzo porównania): „Kim jesteśmy? Stowarzyszeniem Uśmiechu. Po co to robimy? By promować akty życzliwości. Miłego dnia!". Kilka metrów dalej osoby, które właśnie otrzymały banknot, zapraszano do uczestnictwa w sondażu na temat życia w kampusie. Wśród rozlicznych pytań jedno

dotyczyło ich aktualnego stanu emocjonalnego: studenci, którzy otrzymali upominek z minimalnymi wyjaśnieniami, byli bardziej zadowoleni niż ci, którzy sądzili, że wiedzą więcej na temat źródła prezentu. Tak samo jak w przypadku niepewności przed, niepewność po przedłuża przyjemność, i to z tych samych powodów: dłużej utrzymuje przyjemne wydarzenie w naszym umyśle, sprzyjając pozytywnym rozważaniom.

Wnioski praktyczne: jeśli chcecie sprawić jeszcze większą przyjemność bliźniemu, róbcie prezenty albo dokonujcie altruistycznych czynów bez wyraźnego motywu (nie z powodu urodzin ani, na przykład, w ramach podziękowania): „Tak po prostu, ponieważ miałem ochotę, ponieważ pomyślałem o tobie".

Niepewność (przed przyjemnymi wydarzeniami)

Nieprzewidywalność może potęgować szczęście: jeśli wiemy, że dostaniemy prezent, ale nie wiemy jaki, z oczekiwaniem na niego wiąże się na ogół więcej pozytywnych emocji. I ten efekt niepewności jest nawet silniejszy niż suma przyjemnych pewników: w pewnym badaniu [110] oświadczono ochotnikom, że w podziękowaniu za udział otrzymają na zakończenie prezent wybrany spośród przedmiotów, które wcześniej wskazali na liście (pudełko czekoladek, jednorazowy aparat fotograficzny, kubek, pendrive itp.). Po dokonaniu wyboru mówiono im, że dostaną albo najbardziej pożądany przez siebie przedmiot (przyjemna pewność), albo jeden z dwóch najbardziej pożądanych (przyjemna niepewność), albo dwa najbardziej pożądane (podwójna przyjemna pewność). Następnie mierzono długość trwania pozytywnych emocji, wywołanych tymi dobrymi wiadomościami: trwały one wyraźnie dłużej u studentów w sytuacji przyjemnej niepewności. Jak to wyjaśnić? Po pierwsze, przez skłonności

naszego umysłu, który lubi to, co niepewne, nowe, intrygujące. Po drugie, ponieważ wcześniejsza wiedza o tym, co nas czeka lub co otrzymamy, sprawia, że nasz umysł, znowu on, będzie miał tendencję, by ucieszywszy się zawczasu, potraktować wydarzenie jako byłe i „sklasyfikowane" i odwrócić się od niego. Niewiedza natomiast uniemożliwia łatwe przejście do czegoś innego i przywodzi naszemu umysłowi przyjemną myśl o szczęściu niespodziance. Sprzyja to w jakimś sensie pozytywnej ruminacji.

Wnioski praktyczne: nie ma potrzeby kupować dzieciom wszystkich prezentów z ich listy do Świętego Mikołaja (a zwłaszcza informować ich, że wszystkie dostaną). Uszczęśliwicie je bardziej, utrzymując niespodziankę, nawet jeśli oświadczycie im, że dostaną tylko jeden z prezentów, o które prosiły (ale upewnijcie się, że jest on na liście!).

Niepewność i niepokój

Niepewność ma więc moc przyciągania naszej uwagi, na dobre, jak to zostało opisane powyżej, i na złe, jak w przypadku niepokoju. O ile niepewność pozytywna, dotycząca wydarzeń przyjemnych (wiedzieć, że dostanę prezent, ale nie wiedzieć jaki, lub wyjechać na wakacje, nie wiedząc dokąd), sama jest przyjemna, o tyle niepewność negatywna (wiedzieć, że przydarzy mi się coś przykrego, nie wiedząc jak ani kiedy, ani – czasami – co) jest jednym z najbardziej nieprzyjemnych doświadczeń, jakie istnieją. Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy mówi się wam, że znaleziono coś nietypowego w wynikach waszych badań krwi albo podejrzany obraz na prześwietleniu kontrolnym. Trwają inne badania, ale jest prawdopodobne, że nadejdą jakieś mniej lub bardziej złe nowiny. Tego rodzaju niepewność, dotycząca negatywnych wydarzeń, zapoczątkowuje na

ogół cykl bolesnych ruminacji. U osób bardzo niespokojnych ruminacje te są permanentne, ponieważ życie jest niepewne: nie wiem, co stanie się jutro, za tydzień, za rok; przyszłość budzi we mnie lęk, a więc życie budzi we mnie lęk. Można zresztą zauważyć, że pesymiści załatwiają problem na swój sposób: przedkładają negatywną pewność („to się źle skończy”) nad truciznę niepewności, potrafią w pewnym sensie „umorzyć sprawę” i zwrócić się ku czemuś innemu… Przy okazji rezygnują ze szczęścia, ale na swój sposób chronią się przed nadmiarem nieszczęścia.

Niepokój

Niepokój jest przeszkodą w osiągnięciu szczęścia. Nie czyni go niemożliwym: w przeciwieństwie do osób w depresji osoby lękowe odczuwają emocje pozytywne i mogą być szczęśliwe. Niepokój jest jednakże utrudnieniem, z co najmniej trzech powodów.

Po pierwsze, koncentruje nasz umysł na problemach. Taka jest zresztą jego rola, uprzedzanie nas o możliwych niebezpieczeństwach: kłopot w tym, że w rezultacie nie możemy już skupić uwagi na czymś poza problemami (ponieważ w życiu każdego jest ich wystarczająco dużo, by bezustannie wypełniały umysł). „Mieć zajęty umysł” jest precyzyjnym wyrażeniem: nasz mały mózg jest już zajęty dużymi troskami i nie ma w nim miejsca na nic innego, w szczególności na przelotne szczęście (bardzo intensywne i spektakularne szczęście da radę odciągnąć nas od zmartwień, małe i dyskretne – nie).

Po drugie, niepokój popycha nas do perfekcjonizmu i do tego, co nazywa się niepokojem o szczęście: „Czy jestem wystarczająco szczęśliwy? Równie szczęśliwy jak inni? Tak bardzo, jak powinienem być?”.

Wreszcie, niepokój szepcze nam czasem do ucha: „OK, w tej chwili odczuwam szczęście, ale czy to będzie trwało? Czy kiedy szczęście ustanie, nie będzie gorzej niż przedtem?”. To logika pesymistów, którzy wolą nie poddawać się szczęściu, po to by nie cierpieć, kiedy odejdzie…

Niepokój o szczęście

„Człowiek jest szczęśliwy, kiedy przekroczył niepokój o szczęście”, pisał Maurice Maeterlinck, pisarz zapomniany pomimo swojej literackiej Nagrody Nobla w 1911 roku [111]. O jaki niepokój chodzi dokładnie? Niepokój, że się go nie znajdzie? Że utraci się je zbyt szybko? Niepokój, że nie będzie ono tak pełne i tak poruszające, jak przewidywaliśmy? Te niepokoje są często związane z poczuciem kruchości szczęścia: jest nietrwałe, bezustannie zagrożone. Czy można wyzwolić się z tego typu niepokoju? Osoby niespokojne i pesymiści uważają często, że prościej jest się uwolnić od poszukiwania szczęścia. Sugeruje to na przykład Houellebecq [112]: „Nie bójcie się szczęścia, ono nie istnieje”. Można zrobić coś lepszego (będzie to za to trudniejsze): jak w przypadku każdego niepokoju, doskonałą bronią jest zaakceptowanie go (tak, szczęście jest niepewne i kruche; tak, zawsze się kończy) i zajęcie się czymś innym: zaangażowanie się w życie pozwala mniej rozmyślać o szczęściu i zwiększa nasze szanse na to, że znów się pojawi.

Nieprzyjemne zrzędy

Zrzędliwcy zawsze mnie irytowali. Nie być zdolnym do uczynienia minimalnego wysiłku kurtuazji i grzeczności, wysiłku przyjaznego spojrzenia i uśmiechu, no naprawdę! Potem mi przeszło. Zrozumiałem, że

nie stanowi to przeszkody dla posiadania innych zalet. Odtąd chętnie wyobrażam sobie, że charakter niektórych zrzęd (niezawracanie sobie głowy społecznymi konwenansami, nieprzejmowanie się normami społecznymi) jest być może także wyrazem pewnego rodzaju wolności i kryje za sobą szorstką odwagę: ten gbur, który nie mówi mi „dzień dobry", uratowałby mi może życie w czasie wojny, ukryłby mnie przed wrogiem. A następnie odmówił, wciąż równie szorstki, przyjęcia moich podziękowań i wdzięczności…

Niespokojni i szczęśliwi

Ogólnie biorąc, większość ludzi jest raczej szczęśliwa i raczej niespokojna. Jednocześnie. Nie rozumieć, że to połączenie jest absolutnie możliwe, a nawet nieuniknione, to nie rozumieć psychologii pozytywnej!

Niepokój jest bolesną konsekwencją rzeczywistości, szczęście jest jej konsekwencją radosną. W obu przypadkach pozostajemy w rzeczywistości. Niepokój mówi nam: „Oczywiście, istnienie jest szczęściem, trzeba jednak zapłacić cenę w postaci problemów i przeciwności losu". A szczęście szepcze nam: „Oczywiście, problemy i przeciwności losu zawsze są niedaleko, ale mimo wszystko jaka to szansa – istnieć!". Ponieważ wiemy, że jedno i drugie ma rację, wahamy się bez ustanku. A nasz umysł ciąży ku jednemu lub drugiemu postrzeganiu rzeczywistości. Aż do dnia, w którym pojmujemy, że jest tylko jedna jedyna rzeczywistość, stworzona oczywiście ze szczęśliwych chwil, lecz także z nieszczęśliwych i bolesnych.

Rzeczywistość, jak nas uczy filozof Clément Rosset, to coś, co opiera się złudzeniom i chimerom [113]. Krytykuje się często szczęście pod pretekstem, że jest jakoby tylko złudzeniem, ponieważ nieszczęście istnieje, a śmierć zawsze zwycięża. To całkowity brak zrozumienia. Istnieją także złudzenia

i chimery rozpaczy i negatywizmu. I jedynie przytomne szczęście, które akceptuje i przeciwności, i rozkosze, jest rzeczywistym szczęściem. Tacy właśnie jesteśmy – i niespokojni, i szczęśliwi.

Nieszczęście

Nieunikniony cień szczęścia. Nie ma sensu modlić się o to, by nieszczęście w nas nie uderzyło, to niemożliwe. Raczej prośmy, byśmy doświadczali tylko zwykłych nieszczęść. I potrafili przez nie przechodzić, a potem narodzić się na nowo dla szczęścia. To wystarczy.

Niewolnik samego siebie

Kilka lat temu, w niedzielne popołudnie, jedna z moich córek przyglądała mi się, gdy siedziałem na podłodze i pastowałem swoje buty: „Biedny tatuś, wyglądasz jak mały niewolnik!”. Ten obraz mnie rozśmieszył i skorzystałem z okazji, żeby się trochę poskarżyć: „Ech, no tak, jestem niewolnikiem w tym domu!”. Moja córka pośmiała się ze mną, a potem, niespecjalnie wzruszona moją niewolniczą dolą, poszła zająć się czymś innym. Gdy zostałem sam, zastanowiłem się nad naszą rozmową i nad niewolnictwem. Zrozumiałem, że jestem nie tyle niewolnikiem innych mieszkańców tego domu, ile samego siebie. W gruncie rzeczy jestem jak wszyscy: w weekend muszę poświęcić trochę czasu drobnym naprawom i obowiązkom domowym, gdy tymczasem marzyłbym oczywiście o tym, by móc tylko odpoczywać i by mnie obsługiwano. Wobec moich zakurzonych i zabłoconych butów miałem dwie możliwości wyboru: nie czyścić ich i zaakceptować, że w nadchodzącym tygodniu będę je nosił brudne; są w życiu gorsze rzeczy. Albo wypastować je, ale z uśmiechem: ostatecznie

wyczyszczenie jakiegoś brudnego przedmiotu, upiększenie go, nie jest aż tak próżnym i bolesnym zadaniem, żeby należało się skarżyć. Są zatem dwa sposoby, by umknąć przed niewolą, której ciężar sami sobie kładziemy na ramiona: nie robić czegoś albo robić to z lekkością. Nie zawsze jest to możliwe? To prawda: niektóre przymusy są nieuniknione i ciężkie, często zbyt skomplikowane, by uczynić je radosnymi dzięki wewnętrznemu uśmiechowi. Ale zastanówmy się trochę: mimo wszystko wiele z tych łańcuchów można zerwać, dużo częściej, niż nam się wydaje.

„Nigdy mi tego nie mówiłeś”

Akcja toczy się pewnego dnia w porze lunchu. Razem z moją średnią córką, pasjonatką życia, postanowiliśmy zrobić sobie omlet. Mówię do niej: „Ubij mi, proszę, sześć jajek”. I widzę, jak się zatrzymuje i uśmiecha, z opakowaniem jajek w ręce, z żywym spojrzeniem osoby, której mózg pracuje na pełnych obrotach. Widząc moją pytającą minę, wyjaśnia:

– Zabawne, nigdy mi tego nie mówiłeś!

– Jak to?

– No tak, są takie zdania, które mówisz mi często, w stylu: „Umyj ręce przed jedzeniem! Nie zapomnij kluczy! Pięknych snów! Dobrze spałaś? Miałaś dobry dzień?”. Ale tego jeszcze nigdy, słyszę je pierwszy raz w życiu!

I wybuchamy śmiechem

Ma rację i ma czujny umysł: tak często mówimy i powtarzamy te same rzeczy naszym bliskim! Których ci w końcu nie słyszą ani nie słuchają. Zwłaszcza jeśli ciągle serwujemy im te same słowa (jak często rodzice dzieciom, kierując się pragnieniem, by dobrze je wychować). Wtedy w ogóle przestają nas słuchać! Staliśmy się maszynami do dostarczania

przewidywalnych i bezużytecznych słów. Potem, za sprawą jakiejś trochę odmiennej, trochę nietypowej sytuacji, nasze słowa stają się nowe. Tę właśnie chwilę żywy i radosny umysł mojej córki pochwycił w locie.

Długo cieszyła mnie tamtego dnia świeżość jej młodego umysłu: obym ja także mógł często żyć z pełną świadomością życia i tego, co się do mnie mówi!

Nirwana

Podobnie jak w przypadku słowa „zen”, termin „nirwana” używany jest na Zachodzie na określenie czegoś w rodzaju nieziemskiej ekstazy: „To była nirwana!”. W buddyzmie sprawy są trochę bardziej skomplikowane: nirwana, chociaż pozostaje stanem pożądanym, ponieważ oznacza ustanie wszelkiej formy cierpienia, polega na ostatecznym rozpuszczeniu wszystkiego, co składa się na nasze przywiązanie do doczesnego życia i cyklu samsary (narodzin, odrodzenia i powrotów do cierpienia). Etymologicznie słowo przywołuje zgaśnięcie, ukojenie, wyzwolenie.

Wydaje mi się, że jest to dość dalekie od naszej koncepcji szczęścia. Ale mimo wszystko interesujące z punktu widzenia naszego tematu: momenty w życiu, kiedy wydaje mi się, że rozumiem, czym może być doświadczenie nirwany, to te chwile medytacji, podczas których czujemy, że materia ego i granice świadomości rozpuszczają się. Odczuwamy wtedy intensywną bliskość, stopienie ze wszystkim, co nas otacza. Nie ma już granic między

nami i światem, są tylko więzi. Nie jest to ekstatyczne, lecz ogromnie kojące.

Noc na dworze

Przyjaciel opowiedział mi, że któregoś dnia zgubił klucze i zdał sobie z tego sprawę dopiero około pierwszej w nocy, kiedy wracał z jakiegoś wieczornego spotkania. Jako że był obcokrajowcem i niedawno przyjechał do Francji, gdzie nie miał rodziny, był trochę zakłopotany na myśl o przeszkadzaniu o tak późnej porze któremuś z kilkorga przyjaciół, których dopiero co zdobył. A ponieważ był spłukany i nie stać go było na hotel ani na ślusarza, postanowił spędzić noc na dworze (i pójść rano po drugi zestaw kluczy do agencji, która wynajmuje mu mieszkanie). Początkowo rozbawiony doświadczeniem, szybko pojął, że jest to zabawne tylko w teorii: nawet wiosną noce są zimne, a przechodnie często wstawieni, naćpani albo pogubieni. Nocą czas na ulicy zdaje się długi. I jak opowiadał mi nieco później: „Kiedy człowiek nie jest na co dzień szczęśliwy bez żadnych poważnych powodów, doświadczenie nocy na dworze nieźle przywraca myśli na właściwe miejsce!”. To faktycznie dobre ćwiczenie dla skontrowania habituacji hedonicznej: spędzić noc na dworze. To, co zwyczajne: pokój, łóżko, prysznic, toaleta i czyste ubrania, staje się wówczas magiczne…

Non violence

Koncepcja non violence należy do obszaru społecznego zainteresowań psychologii pozytywnej: jak zwiększyć dobrostan nie tylko pojedynczych osób, lecz także grup? I to bez rezygnacji z działania. Zgodnie ze słowami

Martina Luthera Kinga „prawdziwy pacyfizm to nie brak oporu wobec zła, lecz opór bez przemocy przeciwstawny złu… Nie jest ani poddaniem się, ani rezygnacją. Nie jest strategią, którą można wykorzystywać zależnie od okoliczności; non violence jest w ostatecznym rozrachunku stylem życia, który ludzie przyjmują z tej prostej przyczyny, że przyświeca jej cel moralny". To sposób bycia i reagowania w obliczu konfliktów czy niesprawiedliwości, który polega na spokojnym i stanowczym powiedzeniu: „Nie mogę tego zaakceptować". Oto dlaczego podejście to wymaga odwagi (trzeba odważyć się powstać, by przemówić), jasności umysłu (nie można pozwolić zaślepić się pragnieniu zemsty na tych, którzy nas skrzywdzili) i panowania nad sobą (gniew w obliczu niesprawiedliwości jest naturalny). Wymaga także inteligencji i empatii, które pomogą atakować idee, a nie ludzi. Osoby niesprawiedliwe, agresywne, gwałtowne są swoimi własnymi ofiarami. Nie są wolne, są niewolnikami: środowiska, własnych uprzedzeń, przeszłości. Nie jest to powód, by tolerować agresywność czy niesprawiedliwość: trzeba im się przeciwstawić z całą mocą, gdy tylko pojawią się pierwsze sygnały. Jest to jednak powód, żeby nie mieć pretensji do ludzi, którzy stosują przemoc werbalną i fizyczną: przeciwstawienie się im bez przemocy to jedyny sposób, by trwale zmienić i społeczeństwo, i pojedynczych ludzi.

Non violence to także postawa, która myśli o odbudowie po konflikcie. W każdym społeczeństwie, w życiu każdego człowieka konflikty są nieuniknione, a być może nawet konieczne. Lecz również pokój jest konieczny. Jak sprawić, by po konflikcie znów mógł zapanować? *Non violence* umożliwia to w większym stopniu niż jakakolwiek inna postawa: nie oznacza rezygnacji z walki, jest sposobem, by nigdy nie zapomnieć o zachowaniu godności i człowieczeństwa w czasie walki. I by tym samym

ułatwić przebaczenie, pojednanie i późniejsze współdziałanie: krótko mówiąc, by pamiętać o okresie powojennym.

Nostalgia

To subtelny stan ducha związany z przypominaniem naszej przeszłości, w którym szczęście i nieszczęście harmonijnie się mieszają: szczęście z powodu przeżycia tamtej chwili, smutek, że przeminęła. Przez długi czas uważano, że nostalgia stanowi problem, że jest formą smutku i melancholii, która może okazać się problematyczna. Ostatnie prace zmierzają do jej rehabilitacji: w rzeczywistości należy ona, jak się wydaje, do obszaru emocji pozytywnych [114]. U większości osób pociąga za sobą na przykład odczucia i konsekwencje przyjemne – w kategoriach nastroju (pobudza dobre wspomnienia), obrazu siebie i poczucia wartości osobistej (wiele nostalgicznych wspomnień dotyczy pokonanych trudności). Pomaga zmniejszyć samotność (wiele wspomnień dotyczy więzi społecznych), a osoby mające skłonność do nostalgii czują się bardziej związane z innymi i pokładają ufność we wsparciu, jakie mogłyby od nich otrzymać w przypadku ciężkiego ciosu. Nostalgia odgrywa także ważną rolę w poczuciu własnej tożsamości, budując ciągłość między przeszłością a teraźniejszością. Współczesne badania nad nostalgią wykazują wreszcie, że nostalgiczne wspomnienia są często bardziej realistyczne i subtelne niż wspomnienia po prostu szczęśliwe. Uważajmy jednak, by robić z nich właściwy użytek! Podobnie jak niektóre strategie psychologii pozytywnej, nostalgia może pogarszać samopoczucie osób depresyjnych: prośba, by

przywołały dobre wspomnienia, sprawia niekiedy, że osoby te stają się jeszcze smutniejsze [115].

Nowoczesność

Jules Renard dobrze to zrozumiał: „Auto jest zbyt szybkie. Tyle ślicznych krajobrazów, gdzie się nie zatrzymujemy! Wszędzie pozostawiamy żale” [116]. Albo: „Wkrótce koń będzie na ziemi czymś równie dziwnym jak żyrafa” [117]. Czytałem także, nie wiem gdzie, tę uwagę jakiegoś amerykańskiego pisarza: „Dzięki autostradom można teraz przejechać cały kraj ze wschodu na zachód, niczego nie widząc”. Szanse, jakie daje nam nowoczesność, zagrażają, przez niewłaściwe korzystanie z nich, naszemu szczęściu; czynią to jednak w sposób ekscytujący i radosny, to znaczy – zwodniczy. Oto dlaczego nie wzbudzają naszych podejrzeń.

Nuda

W środy często pracuję w domu: nie mogę uprawiać psychiatrii w pełnym wymiarze czasu, ponieważ tracę wtedy po trochu zdolność i przyjemność słuchania. Praca w domu w środy jest fajna, ponieważ w pobliżu kręcą się dzieci; lecz także skomplikowana – właśnie dlatego, że w pobliżu kręcą się dzieci. Pewnej środy, kiedy pracowałem w swoim gabinecie, jedna z moich córek obijała się trochę w domu. Wykorzystała już swój przydział czasu na oglądanie telewizji i siedzenie przed komputerem; nie miała też pod ręką siostry ani koleżanki. Jako że drzwi do gabinetu są zamknięte, nie miała odwagi wejść, ze strachu, że będę gderać. Miała rację, często gderam, kiedy przeszkadza mi się w pracy! Słyszałem, jak krąży po korytarzu, potem jakiś szelest papieru: wsunęła pod drzwiami karteczkę z wołaniem o pomoc:

„Tatusiu, nudzę się, pomóż mi, proszę (sic)”. Wybuchnąłem śmiechem i otworzyłem drzwi, za którymi stała, także chichocząc, pewna, że jej żałosny los wzbudzi moją litość. Nie pamiętam już, co jej wtedy powiedziałem, ale pewnie rozmawialiśmy o nudzie: nasze dzieci, o wiele bardziej atakowane różnymi bodźcami niż my w ich wieku, znoszą ją jeszcze gorzej niż my.

Jednakże małe dawki nudy są ważne dla naszej wewnętrznej równowagi – skłaniają nas do introspekcji i mogą karmić naszą kreatywność. Nuda to zatem pożyteczny stan ducha. Powinien zachęcać nas do przemyślenia zarówno naszego trybu życia (za mało ruchu i zmian?), jak i naszego sposobu postrzegania świata (czy przez brak uwagi i powierzchowność nie omijamy całego mnóstwa interesujących rzeczy wokół nas?).

Nudne szczęście?

Niektórzy mają wrażenie, że szczęście jest nudne w porównaniu z przyjemnością czy ekscytacją. Ja myślę odwrotnie: szczęście nie może być nudne, jest na to zbyt kruche i delikatne. Philippe Delerm zauważa trafnie: „To, co jest zagrożone, nie może być nudne” [118]. Albo w takim razie całe życie jest nudne: nie zawsze jest w nim ruch i śmiech; kwiaty są nudne: są zawsze, w tym samym miejscu; natura jest nudna: nie migocze i nie stara się nam sprzedać.

Nudni ludzie

„Są ludzie tak nudni, że tracicie przez nich cały dzień w ciągu pięciu minut”, napisał Jules Renard [119]. Filozof Epiktet odpowiedziałby na to: „Jules, nic nie poradzisz na istnienie nudnych ludzi. Jest jednak w twojej

mocy skrócić swoją obecność w ich towarzystwie, a także nie myśleć już potem o tych pięciu minutach”.

O jak oddychać

Cokolwiek się stanie, oddychaj.
Kiedy podziwiasz i kiedy płaczesz, kiedy wszystko i kiedy nic.
Ponieważ żyjesz, po prostu.

Obfitość

Czy nadmiar zabija zdolność bycia szczęśliwym? Nadmiar udogodnień, nadmiar szans, nadmiar ochrony, nadmiar miłości? Czy dzieci rozpieszczane przez życie będą ostatecznie mniej szczęśliwe? To po części możliwe, istnieje ryzyko, że będą zblazowane. Istnieje ryzyko, że my będziemy zblazowani, ponieważ mówię o nas wszystkich: nas, ludziach Zachodu XXI wieku, którzy jesteśmy na razie uprzywilejowani w oczach wielu mieszkańców tej planety; ponieważ większość z nas ma dostęp do wody, pożywienia, opieki medycznej, kultury itp. Obfitość i stała dostępność stanowią dwie przyczyny uśpienia (na szczęście nie zniszczenia) naszej zdolności do szczęścia. Wytłumaczenie zwie się habituacją hedoniczną: kiedy jakieś źródło szczęścia jest zawsze obecne, traci w końcu swoją moc cieszenia nas. Istnieją dwa czynniki przeciwdziałające tej habituacji: przeciwności losu (które przypominają nam, jaka jest wartość szczęścia) lub świadomość (która skłania nas do czujności, nawet jeśli wszystko idzie dobrze). Gdybyśmy byli mędrcami, świadomość wystarczyłaby nam do smakowania naszego prostego

szczęścia; często jednak to właśnie przeciwności losu siłą otwierają nam oczy.

Obmawianie

Paskudny nawyk, czasem zabawny lub przyjemny w danej chwili, który polega na skupianiu się, wraz z kilkoma współtowarzyszami, na wadach, rzeczywistych lub hipotetycznych, osób nieobecnych. Obmawianie nie przynosi żadnej korzyści ani z punktu widzenia naszego szczęścia (w dłuższej perspektywie raczej je zmniejsza, przyzwyczaja nas bowiem do grzebania w śmietniku życia innych ludzi), ani z punktu widzenia zmiany samych zainteresowanych (ponieważ, w założeniu, obmowa nie ma dotrzeć do ich uszu). Nabierzmy nawyku nieobmawiania: możemy patrzeć, możemy oceniać. A potem zdecydować: albo mówimy o tym, co jest nie tak, osobie zainteresowanej, albo dajemy sobie spokój i zajmujemy się własnym życiem, rzeczami ciekawszymi i dającymi nam radość.

Obowiązki i rozkosze

Jako że jestem psychiatrą, często wzywa się mnie na pomoc w trudnych chwilach. Mówię tu o swoim życiu prywatnym, nie o pracy w szpitalu, gdzie moje zajęcie polega właśnie na odpowiadaniu na takie wezwania najlepiej, jak potrafię. Mówię o wezwaniach przyjaciół, przyjaciół przyjaciół, dzieci przyjaciół, kuzynów itp. To sporo ludzi. Rozwody, bezrobocie, dołek psychiczny, wszystkie te zwykłe ludzkie niedole, które pozostawiają człowieka zbolałym i zagubionym, sprawiają, że zwracają się oni do mnie, bym udzielił im rad i dodał otuchy. Często mi to ciąży: kiedy wracam po dniu konsultacji, myśl, by zadzwonić do przyjaciela, który

zostawił mi wiadomość, bo martwi się o swoją córkę, czy do innego, przechodzącego właśnie rozwód, sprawia, że wzdycham ciężko. Chciałbym mieć spokój, spędzić czas z rodziną, cieszyć się weekendem, wakacjami, nie być już osobą spieszącą z pomocą, do której dzwoni się częściej niż do innych, ponieważ pomaganie to jej zawód. Wzdycham, mówię sobie, że nie mam na to ochoty, ale że trzeba oddzwonić. Ponieważ ktoś bliski cierpi, i jako człowiek, i jako psychiatra muszę to zrobić. Tak już jest. Nie lubię jednak pomagać, gdy jestem zirytowany i zagniewany. Więc poświęcam chwilę, by postawić się do pionu: to twój ludzki obowiązek. Postawiłeś granice, które twoi bliscy znają (nie możesz pomagać całemu światu, na przykład kuzynostwu przyjaciół sąsiadów). Ale w tych granicach musisz to robić. Ochoczo. Ciesz się, ciesz, że masz się wystarczająco dobrze, by być w stanie pomóc bliźniemu, ciesz się z zaufania, którym cię obdarzają. Ciesz się pomaganiem. I kiedy kończę, kiedy pomogłem najlepiej, jak umiałem, zawsze jestem szczęśliwy.

Jest taka piękna formułka Jana Jakuba Rousseau, która mówi, że możemy być szlachetni „z obowiązku lub z rozkoszy” [120]. Praktykowanie cnót (altruizmu, wielkoduszności, dobroci, szczerości, odwagi, wytrwałości…) może być owocem walki i tak właśnie często jest postrzegane. Ale może być także spontanicznym wyrazem ideału, jeśli zadbaliśmy o to, by ideał ten był w nas żywy, i zadbaliśmy także o siebie (gorzej się pomaga, jeśli człowiek sam ma się kiepsko). Psychologia pozytywna przypomina mocą argumentów te dwa punkty: wszystkie cnoty są w nas, potencjalnie, od urodzenia, a stosowanie ich w życiu czyni nas

szczęśliwymi. Tyle jeśli chodzi o *rozkosze*. Ale musimy je kultywować, rozmyślnie, bez tego zanikną. Tyle jeśli chodzi o *obowiązki*.

Obowiązki szczęścia

Szczęście jest bogactwem. I jak każde bogactwo, narzuca pewne obowiązki. Obowiązek skromności: nie ranić osób nieszczęśliwych swoim szczęściem. Obowiązek dzielenia się: korzystać z energii, jaką daje nam szczęście, by zwrócić się ku innym i wysłuchać ich, ofiarować dobre uczucia, pomoc. A przede wszystkim obowiązek powściągliwości: żadnych rad na temat szczęścia, chyba że na czyjąś wyraźną prośbę. Nie ma nic bardziej irytującego niż nauczyciel szczęścia, który przychodzi dać nam lekcję, o którą nie prosiliśmy i której nie jesteśmy w stanie, przynajmniej w tym momencie naszego życia, wysłuchać czy wykorzystać.

Obozy śmierci

Trudno o coś bardziej oddalonego od naszego tematu, ponieważ jest to szczyt potworności i nieszczęścia. Lecz historycy zainteresowali się, w jaki sposób więźniowie mogli przeżywać i stawiać czoła tej potworności i absolutnemu nieszczęściu, a ci, którzy przeżyli, opowiedzieli o tym.
Niemożliwa jest, moim zdaniem, jakakolwiek refleksja czy tworzenie teorii na temat tego, czym jest szczęście, bez wcześniejszego przestudiowania ich opowieści. Wiele rzeczy w tej bogatej, wzruszającej i niewygodnej literaturze odcisnęło na mnie piętno. Po pierwsze, fakt, że kobiety, proporcjonalnie, zniosły to doświadczenie dużo lepiej niż mężczyźni [121]. Jednym z najbardziej przekonujących wyjaśnień jest to, że wykazywały się dużo większą solidarnością, podczas gdy mężczyźni często się ignorowali

lub wchodzili w konflikty. Więź społeczna jest jednym z najsilniejszych źródeł emocji pozytywnych: nawet jeśli pociąga za sobą także materialne konsekwencje (wzajemna pomoc przy pracy, dzielenie się pożywieniem), jej psychologiczny wpływ przyczynił się z dużym prawdopodobieństwem do lepszego przetrwania kobiet w obozach. Nie wiem, czy mówienie o szczęściu w takiej sytuacji jest uzasadnione, czy może niestosowne, ale otucha, jaką dawało ludzkie ciepło w środku piekła, była z pewnością nieskończenie cenna.

Innym zadziwiającym zjawiskiem, które relacjonuje literatura obozowa, jest trwanie doświadczeń estetycznych i intelektualnych: pojawiają się opisy wzruszenia w obliczu zachodu słońca [122], czytania poezji, śpiewu albo muzyki [123] – przeżyć, które do głębi poruszają więźniów, przynajmniej niektórych, niekoniecznie zresztą artystów czy intelektualistów. Nie chodzi tu bezpośrednio o szczęście, lecz o pozytywną emocję, uniesienie, które odczuwamy, kiedy podniosłość lub piękno wyciągają nas z naszej prostej ludzkiej kondycji. Kiedy uniesienie dotyka nas w naszym zwyczajnym życiu, jest to wzruszające doświadczenie. Kiedy pojawia się pośród ludzi zagrożonych śmiercią i dehumanizacją, jak w obozach śmierci, jest to zjawisko wstrząsające. I czasami zbawienne.

Obraza szczęściem

Szczęście może ranić tych, którzy są nieszczęśliwi. Szczęście innych sprawia, że odczuwają oni, przez kontrast, swoje nieszczęście z jeszcze większą siłą, i budzi w nich zwiększone poczucie osamotnienia. Czasami nawet ich własne szczęście może im się wydać niestosowne (jak podczas żałoby). Dlatego właśnie rezyliencja ma wiele wspólnego ze szczęściem: nie polega ona tylko na przetrwaniu przemocy i nieszczęść, które w nas

uderzają, wymaga także dania szczęściu prawa do ponownego zaistnienia w nas i wokół nas.

Oddychanie

Oddech towarzyszy dyskretnie wszystkim emocjom, przyspieszając lub zwalniając w zależności od naszych działań lub odczuć. Nie jest jednak tylko świadkiem naszych poruszeń czy zaangażowania, lecz także źródłem ukojenia i narzędziem szczęścia.

Uświadamiać sobie swój oddech i oddychać głębiej, świadomie, kiedy stykamy się z pięknem, harmonią, łagodnością: by lepiej je smakować, pozwolić im w siebie wniknąć, a nie tylko odnotować je intelektem („o, to piękne, to poruszające…”). Uświadamiać sobie swój oddech i oddychać głębiej, kiedy cierpimy: po to by nie zamykać się na tym, co sprawia nam ból. Uświadamiać sobie swój oddech i oddychać mocniej, kiedy nie dzieje się nic specjalnego: by lepiej pamiętać, że żyjemy i że to niewiarygodna szansa.

Spowolnienie i uspokojenie rytmu oddechu przynosi więc liczne korzyści, ale jak się za to zabrać w praktyce? Często zaleca się metodę zwaną „365”: 3 razy dziennie, 6 wolnych cykli oddechowych na minutę (każdy wdech i wydech trwają około 5 sekund), przez 5 minut. I wykonywać to ćwiczenie przez 365 dni w roku, czyli każdego dnia [124].

Oddychanie, miłość i życzliwość

Medytacje skupione na życzliwości wobec innych bardzo wyraźnie zwiększają dobrostan osób regularnie praktykujących, w szczególności nasilając ich poczucie bliskości i braterstwa z rodzajem ludzkim, a nie tylko

z bliskimi [125]. W ćwiczeniach tych często zaleca się poczuć powiązania między swoim oddechem a życzliwością, otrzymywaną lub dawaną. To właśnie głosiła Matka Teresa w jednym z udzielonych przez siebie wywiadów: „To proste, wdychać miłość, wydychać miłość!”.

Odnajdywać

Istnieje szczęście związane z niespodzianką i niepewnością. Istnieje także takie, łagodniejsze, z odnalezienia tego, co już znamy i co nas porusza, czy niekiedy wręcz nami wstrząsa: regularne powracanie w miejsce, które kochamy, regularne spotkania z mieszkającymi daleko przyjaciółmi. Nie potrzebujemy jedynie nowości: czasami proste punkty odniesienia, których istnienie potwierdzamy, wystarczają, by wzbudzić w nas radość.

Odpoczynek przed snem

Sytuacja ma miejsce w szpitalu Świętej Anny podczas poniedziałkowej wieczornej grupy medytacji. Dyskutujemy właśnie na temat ćwiczenia, które zrobiliśmy przed chwilą i podczas którego kilkoro uczestników, pacjentów i terapeutów, poczuło, że zaczynają zasypiać. Wtedy Michaël, stażysta z naszego oddziału uczestniczący w sesji, opowiada nam pewną historię. Pewnego wieczoru jego młodszy brat siedzi w salonie, ociągając się z pójściem spać. Zagłębia się w fotelu i zaczyna drzemać. Wchodzi Michaël i pyta go:

– Czemu nie pójdziesz spać do łóżka?

– Nie śpię, odpoczywam.

– Teraz odpoczywasz?

– Tak, odpoczywam przed pójściem spać!

Bezlitosna logika: odpoczywać i spać to nie to samo. A odpocząć, zanim pójdziemy spać, to nie taki zły pomysł, jeśli odpoczynek oznacza uspokojenie się, rozluźnienie, oddanie się chwili uważności: poczuciu, że oddychamy, istniejemy, jesteśmy tutaj. Trzeci stan świadomości, pomiędzy czuwaniem a snem, stan mentalnej obecności bez konkretnego celu. A jeśli chcemy nadać mu jakiś cel, możemy rozmyślnie przywołać z pamięci szczęśliwe chwile z minionego dnia, po to by zasnąć, myśląc o czym innym niż problemy.

Odpuszczanie

To cenna postawa, ale bardziej złożona, niż się wydaje. Odpuszczanie przydaje się nam za każdym razem, gdy jesteśmy w bardzo trudnej sytuacji i czujemy, że wzbiera w nas rozpacz. Nie polega ono tylko na rezygnacji czy odpoczynku, lecz na zmobilizowaniu całego zespołu strategii: 1) podejmujemy decyzję o zaprzestaniu wysiłku w obecnej formie, przestajemy naciskać; 2) akceptujemy, że nie da się przejść, że droga jest zamknięta – dlatego że to niewłaściwa droga albo niewłaściwy moment, albo podążamy nią w niewłaściwy sposób; 3) obserwujemy narastanie negatywnych stanów ducha (rozczarowanie, gniew, przygnębienie, upokorzenie), mówimy sobie, że to normalne, ale niepożądane; 4) uwalniamy się od zadania lub od sytuacji, wychodzimy z nich, by zaczerpnąć życia, mówiąc sobie, że wrócimy do tego później albo nigdy; 5) otwieramy sobie dobre piwo. Nie, żartuję: piąty etap odpuszczania jest naprawdę opcjonalny.

Ćwiczenie: trenujmy małe odpuszczanie wobec drobnych problemów (zgubiony klucz, którego wszędzie szukamy, brak pomysłu w obliczu listu czy raportu do napisania, rozmówca, który sprzecza się o drobiazgi na jakiś

nieistotny temat). Spróbujmy i zaobserwujmy, czy zostawienie sprawy, przynajmniej na kilka minut, daje coś ciekawego w kwestii naszych emocji i sytuacji, w której się znaleźliśmy.

Odżywianie

Czy to, co jemy, wpływa na naszą równowagę wewnętrzną?
Jest, oczywiście, sposób jedzenia: odradza się szybkie jedzenie (pożywienie nie zostaje wówczas wstępnie przetrawione dzięki ślinie i żuciu) lub robienie w tym samym czasie innych rzeczy, jak słuchanie radia, oglądanie telewizji, czytanie, wykonywanie telefonów. Jedząc w ten sposób, nie smakujemy pokarmów, a przede wszystkim nie dostrzegamy sygnałów sytości, jemy więc za dużo. Uważne jedzenie pozwoli nam doświadczyć prostego małego szczęścia związanego ze smakowaniem [126].

Tutaj mówimy jednak o tym, co jemy, o samej naturze naszego pożywienia. Liczne badania pokazują, że ogólnie biorąc, ograniczenie mięsa i cukru oraz zwiększenie spożycia owoców i warzyw poprawia prawie wszystkie parametry zdrowia, w tym także parametry psychiczne [127]. Inne prace zdają się wskazywać, że suplementacja kwasów omega-3 prowadzi do zmniejszenia niepokoju [128], działa korzystnie na pacjentów w depresji [129], a usunięcie z diety cukrów prostych korzystnie wpływa na dzieci nadaktywne [130]. Na razie dysponujemy zbyt małą ilością danych w dziedzinie wspierania psychicznego dobrostanu przez odżywianie. Przypuszczalnie to, co jest dobre dla ciała (mniej mięsa i cukru, więcej owoców i warzyw), jest także dobre dla mózgu. Jako że ten potrzebuje lipidów, nie należy ograniczać spożycia tłuszczów, unikać jednak tych pochodzenia zwierzęcego (masło) i używać raczej olejów

roślinnych. Co do reszty brakuje nam na razie pewników, choć oczywiste jest, że to pole badań przyszłości [131].

Ogrodnik

W chwilach wielkiego przeciążenia zawodowego marzę o tym, by być ogrodnikiem. Wyobrażam sobie, jak w spokoju kopię ziemię, grabię, sadzę rośliny, przycinam je. Otoczony śpiewem ptaków, oddycham czystym powietrzem. Nikt nie wywiera na mnie presji. Mam czas, by się zatrzymać, uśmiechnąć, patrząc na przepływający obłok, opadający liść, wzlatującą biedronkę. Wiem, że prawdziwe życie prawdziwych ogrodników nie zawsze tak wygląda (albo nigdy?). Ale dobrze tak sobie przez chwilę pomarzyć. Zajęcie się ogrodnictwem w moim przypadku należy do tych „serdecznych złudzeń", których wszyscy niekiedy potrzebujemy.

Okiennice

Dzieje się to któregoś lata. Po upalnym dniu rodzina zasnęła, zostawiając wszystkie okna otwarte, by wpuścić do domu nocny chłód. Około trzeciej w nocy zrywa się ogromna burza. Doskonała na orzeźwienie, ale to oznacza także, zważywszy na to, co spada z nieba, małą powódź wokół otwartych okien. Na wpół rozbudzony przez burzę i przez tę myśl (jedno bez drugiego by nie wystarczyło) wstaję i zaczynam obchód pomieszczeń, by pozamykać okna. I spotykam swoją najmłodszą córkę, która wstała z tą samą myślą. Pytam ją, dlaczego jest na nogach o tej porze, a ona wyjaśnia, że też idzie pozamykać okna. Jesteśmy w tej rodzinie dwójką niespokojnych, nie ma w tym więc nic dziwnego, dwie rzeczy mnie jednak uderzają.

Pierwsza, że w jej wieku czuje się odpowiedzialna za okna w domu (ale taka właśnie jest, odpowiedzialna i skłonna do empatii). Druga, że jak gdyby nigdy nic, pozostając w cieniu, niespokojni wyświadczają przysługę innym. OK, dobrze o tym wiem, ale teraz to potwierdzam: podczas gdy trójka spokojnych wciąż śpi lub zasnęła ponownie, dwójka zbyt niespokojnych patroluje dom i wyciera podłogi. Dzięki temu zasną ponownie. Nazajutrz rano trójka śpiochów będzie trochę bardziej w formie niż my i będzie nas rozśmieszać swoimi żartami. To się nazywa połączenie talentów, nie?

Okresowość

Mamy ze szczęściem umowę tymczasową, jesteśmy jak pracownicy tymczasowi w świecie show-biznesu. Tak to jest: nasze życie nie oferuje nam nigdy szczęścia płynącego ciągłym strumieniem, lecz oazy szczęśliwych chwil oddzielonych przeprawami przez pustynię – to monotonnymi, to wzbudzającymi lęk. Popełnilibyśmy jednak błąd, spiesząc się, by jak najszybciej przejść z jednej oazy do innej: lepiej nauczyć się podziwiać pustynię!

Oksymorony szczęścia

Ta figura stylistyczna polega na połączeniu dwóch teoretycznie przeciwstawnych lub niekompatybilnych wyrazów. Najsłynniejszym oksymoronem literatury francuskiej jest zapewne wers Corneille’a z jego sztuki Cyd: „Ta ciemna jasność spadająca z gwiazd” [132]. Zdarzało mi się już robić z tego ćwiczenie dla pacjentów i prosić, by opowiedzieli mi o swoim najgorszym szczęściu: to znaczy o wydarzeniu, które w danej

chwili wzięli za szansę, a które ostatecznie przyniosło im wiele kłopotów. Na przykład o tym, jak zdobycie bardzo pożądanego stanowiska zawodowego zepsuło ich życie rodzinne, z powodu stresu i nadmiaru pracy. Proszę ich następnie o opowiedzenie mi o swoim najcudowniejszym nieszczęściu, zgodnie z pięknym określeniem Borisa Cyrulnika [133]: inaczej mówiąc, o wydarzeniu początkowo postrzeganym jako katastrofa, które z perspektywy wiele im przyniosło. Na przykład, jak bolesne zakończenie związku uczuciowego doprowadziło ich do spotkania współmałżonka, z którym o wiele lepiej się rozumieją. Ćwiczenia tego rodzaju nie są łatwe: po pierwsze dlatego, że nie lubimy przyznawać, iż życie jest bardziej skomplikowane do odszyfrowania, niż na to wygląda, i nie lubimy wstrzymywać się z osądem i cierpliwie czekać, zanim ocenimy, czy wydarzenie jest dla nas dobre, czy złe. Po drugie, dlatego, że z początku trudno nam znaleźć takie wydarzenia, ponieważ pamięć działa spontanicznie, podobnie jak umysł, i zachowuje się jak dychotomiczny i gorliwy biurokrata, segregując wspomnienia w dwóch pudełkach: „dobre", „niedobre". I oto prosi się go o stworzenie trzeciego, subtelnego i skomplikowanego: „takie, które zmieniły się z czasem". To dodatkowa robota! Jednakże otwarcie tego trzeciego pudełka na życiowe wydarzenia jest dobrą drogą do zwiększenia dystansu, a więc i mądrości.

Onomatopeje dobrostanu

Szczęście, trudne do precyzyjnego wyrażenia za pomocą słów, wypowiada się często onomatopejami. Na przykład: „Aaaaach!", westchnienie ulgi, kiedy coś, na co niecierpliwie czekaliśmy, przydarza się wreszcie i nas zachwyca (na przykład nadejście pysznego dania w restauracji podczas posiłku, kiedy wszyscy się nudzą). Albo „Mmmmm…" rozkoszy, ta chwila,

w której smakujemy z intensywnością swoje szczęście bycia tam, gdzie jesteśmy, przeżywania tego, co przeżywamy. Jest jeszcze „Och!” podziwu i „Uf!” ulgi. I z pewnością wiele innych.

Opadające kwiaty

Jesienią suche liście opadają z drzew i wywołuje to w nas lekki smutek i melancholię: ich śmierć zapowiada nadejście zimowego chłodu i krótsze dni. Wiosną następuje śmierć kwiatów tych samych drzew. Jest bardziej dyskretna dla naszego umysłu, ponieważ nie poprzedza zimowej szarości i chłodu, lecz zapowiada piękne dni. Opadłe kwiaty poruszają nas więc mniej niż opadłe liście, szybciej o nich zapominamy.

Któregoś ranka, gdy wyszedłem z domu, gwałtowny podmuch wiatru uniósł chmurę drobnych kwiatów śliwy, pod którą przechodziłem. Było to przepiękne, ale także łagodnie wzruszające, te setki małych różowych płatków opadających na mnie i rozsypujących się dookoła, oderwanych od swoich gałęzi, oddzielonych od siebie. Przywiodło mi to na myśl dzieciństwo: nie smucimy się (no, ja mimo wszystko trochę tak…) tą chwilą, kiedy dziecko staje się nastolatkiem. Nie jest to koniec, lecz przemiana, nie jest to zmierzanie ku schyłkowi, lecz ku wzrostowi (to dziwne, jak bardzo to słowo zostało zawłaszczone przez ekonomię, trudno używać go w innym kontekście…). Tak samo kwiaty, które robią miejsce owocom, powinny wywoływać w nas radość. I tak jest, w sumie, ale jest w tym także, mimo wszystko, muśnięcie skrzydłem żałoby, smutku, tchnienie łagodnego i znośnego spleenu. Ponieważ jest w tym przejściu od kwiatu do owocu utrata wdzięku. I ciesząc się zbliżającymi się pięknymi dniami i owocami, wciąż mamy w sobie także tęsknotę za kwiatem. OK, mówię tak, ale dokładnie wiem, co się stanie w któryś z niedalekich

poranków, kiedy nadejdą piękne, przyjemne dni, kiedy pojawią się pierwsze owoce lata: poczuję niewysłowioną radość na myśl o przypomnieniu sobie ich smaku i powiem sobie: „Jak wielkie masz szczęście, że jesteś tutaj!”.

Optymizm

To zdolność mentalna, mająca konsekwencje w zachowaniu. Zdolność mentalna: w obliczu problemu zakładamy, że istnieją rozwiązania. Konsekwencje w zachowaniu: podejmujemy działanie, żeby te rozwiązania się pojawiły. Na początku pesymizm i optymizm opierają się na dwóch naturalnych funkcjach mózgu: pesymizm na antycypacji problemów, a optymizm na istnieniu rozwiązań. Kiedy te dwie funkcje równoważą się, człowiek jest „realistą”. Jeśli jedna przeważa nad drugą, jest optymistą albo pesymistą. Najczęściej optymizm i pesymizm współistnieją w każdym z nas. To jak z prawo- lub leworęcznością: preferujemy jedną rękę, ale możemy także używać drugiej; to tylko trudniejsze i w rezultacie jesteśmy wtedy mniej sprawni. Potrzebujemy optymizmu i pesymizmu, tak jak potrzebujemy obu rąk. I trzeba także słuchać ich dwóch głosów, w zależności od chwili, albo jeszcze lepiej: w tym samym czasie. W sumie ideałem jest być jednocześnie pesymistą (by widzieć problemy) i optymistą (by widzieć rozwiązania)!

Istnieje całe mnóstwo ćwiczeń pozwalających trenować optymizm [134], których skuteczność oceniono na przykład u osób podatnych na depresję [135]. Z grubsza biorąc, krążą one wszystkie wokół takich samych wysiłków, na przykład nauczenia się wykrywania w swojej głowie pesymistycznych i defetystycznych gotowców myślowych, które często próbują przepchnąć swoją wizję bez dyskusji, pod pozorem realizmu; albo odróżniania planu (konkretnego) od fantazjowania (niewyraźnego). Plan

może zostać rozłożony na etapy i ciąg celów; fantazjowanie jest chaotycznym ciągiem obrazów sukcesu, często oderwanych od wysiłków, które należy podjąć.

Paradoksalnie to optymizm prowadzi do realizmu, ponieważ bardziej skłania do konfrontowania się z rzeczywistością, do angażowania się w działanie, by zobaczyć, co się stanie, i zebrać informacje przydatne dla następnych działań. Pesymizm częściej jest nierealistyczny, ponieważ karmi się z góry ustalonymi pewnikami („nie ma sensu próbować”) i nieangażowaniem się w działanie; stąd jego odporność na zmianę, ponieważ zmiany wymagają czynów, nie zamiarów. Optymizm opiera się na pokorze („nie mogę wiedzieć, co się stanie, mam tylko nadzieję, że będzie OK, i robię, co trzeba, by rzeczywiście tak było”), podczas gdy pesymizm opiera się na pysze („wiem już, co się stanie, nie ma potrzeby działać”), nawet jeśli ta pycha zabarwiona jest smutkiem.

Na ogół to optymiści są wyśmiewani: „Optymista to ten, kto zaczyna wypełniać krzyżówkę długopisem…”. I to także z nimi wszyscy wolą wyjeżdżać na wakacje, a nie z psującymi innym humor pesymistami!

Oskarżanie

Kiedy mamy kłopoty, kiedy spotykają nas rozczarowania, wystarczy, że dojdzie do tego szczypta frustracji i złości, a nie będziemy już postrzegać przykrych sytuacji jako normalnych problemów w normalnym życiu, lecz jako anomalie w podłym życiu. I będziemy mieli ochotę szukać winnych, wokół nas lub w nas. Oto co na ten temat przypomina nam Epiktet: „Właściwością bowiem człowieka zgoła nie obznajmionego z filozofią jest obwiniać innych o rzeczy, które on sam źle czyni; po części obznajmionego – obwiniać siebie samego; w pełni obznajmionego – nie obwiniać ni siebie,

ni innych” [136]. Zyskalibyśmy dużo czasu, energii i szczęścia, gdybyśmy nauczyli się nie zawsze oskarżać czy oceniać, kto jest odpowiedzialny: my czy inni, czy też to pieskie życie. Zobaczmy, co trzeba naprawić, żeby to się nie powtórzyło, podejmijmy działanie na podstawie naszych wniosków i przejdźmy do innych spraw. Czas poświęcony na złość i ruminowanie jej to czas stracony dla szczęścia. A w dodatku życie jest krótkie, dodałby Epiktet!

Ostatni raz

W naszym życiu niejednokrotnie mówimy „do widzenia”, nie wiedząc, że to w istocie pożegnanie. Czasami z pewnością oszczędza nam to cierpień. To miejsce, które odwiedzamy, ten przyjaciel, którego opuszczamy: być może to ostatni raz. Zasmuciłoby nas, gdybyśmy o tym wiedzieli. Być może wiedza o tym poruszyłaby nas także w całkiem odmienny sposób: dając szczęście. W tym momencie wszystko nabrałoby wyjątkowego smaku tego, czego już nigdy nie będzie nam dane przeżyć ponownie. Kiedy uznamy, że nasza egzystencja pełna jest tych fałszywych „do widzenia” i prawdziwych pożegnań, wtedy jej smak staje się nagle poruszający. Pojmujemy wówczas, że nasze życie jest niepowtarzalne, pojmujemy to bardziej sercem niż umysłem: uznając, że każda chwila także jest niepowtarzalna. To bezustanne źródło radości.

Otchłanie

„Przeszłość jest otchłanią bez dna, połykającą wszystkie przejściowe sprawy; przyszłość zaś inną otchłanią, nieprzeniknioną dla nas; jedna przepływa bez ustanku w drugą; przyszłość uchodzi w przeszłość,

przepływając przez teraźniejszość; znajdujemy się między tymi dwoma otchłaniami i czujemy to; ponieważ czujemy przepływanie przyszłości w przeszłość; to doznanie tworzy teraźniejszość ponad otchłanią”.

To zdanie Pierre’a Nicole’a, jansenistycznego teologa, bardzo mną wstrząsnęło, kiedy przeczytałem je po raz pierwszy (w książce Pascala Quignarda zatytułowanej właśnie *Otchłanie*). I wciąż mnie porusza, przy każdej ponownej lekturze, swoją melodią, swoją tajemnicą i swoją nauką, przypominając mi o tej otchłani, ponad którą zbudowane są nasze kruche życia, i o bezustannym upływie czasu. Trwoga. Potem, gdy już minie ta chwila trwogi, co robić? Oddychać, uśmiechać się. Przyjąć ból i obawę. Przyjąć szaloną kruchość teraźniejszości. Zaakceptować, że tak właśnie jest, kontynuować regularną kontemplację otchłani, która bez przerwy się nam przypomina – tej otchłani, ucieleśnionej przez bezustanny i nieuchronny ruch, w której teraźniejszość jest tylko „przepływaniem przyszłości w przeszłość”. Potem popatrzeć także na całą resztę: życie jest tutaj. Oddychać, uśmiechać się, jeszcze i jeszcze. Moi przyjaciele mówili mi: „Nie zaczynaj swojego abecadła od negatywnych słów”. Ale nie, drodzy przyjaciele, to nic nie szkodzi, czytelnicy nie są głupi: wiedzą, że nieszczęście jest zawsze niedaleko szczęścia. I pozwala to przypomnieć tę oczywistość: w obliczu niektórych trwóg odczuwamy konieczność szczęścia. A także jego ograniczenia: nie przeszkadza ono obecności tych otchłani. Ale przede wszystkim jego konieczność: jedynie szczęście może

nas oderwać od ich kontemplowania, skłaniając do kontemplowania także innych rzeczy, równie fascynujących: życia, miłości, piękna…

Otchłań szczęścia

W tradycji chrześcijańskiej kwestia otchłani długo była przedmiotem sporów: oznacza ona miejsce, które nie jest ani piekłem, ani rajem, w którym przebywają dusze dzieci urodzonych jako martwe, zanim mogły popełnić jakikolwiek grzech (zatem niezasługujące w najmniejszym stopniu na piekło), ale też zanim mogły zostać obmyte z grzechu pierworodnego poprzez chrzest (a zatem niezasługujące na raj). Często znajdujemy się w otchłani szczęścia, ani szczęśliwi, ani nieszczęśliwi. Niektórzy myślą, że to już całkiem nieźle, jak Jules Renard, który zapisał w swoim Dzienniku pod datą 21 września 1894 roku: „Nie jesteśmy szczęśliwi, nasze szczęście to milczenie nieszczęścia”. To, że nieszczęście siedzi cicho, jest już oczywiście cenne. Ale potem jest jeszcze sporo pracy. W przeciwnym razie skazujemy się na „życie w cichej rozpaczy”, o którym pisze Thoreau [137]. Któż by się tym zadowolił?

Otwartość umysłu

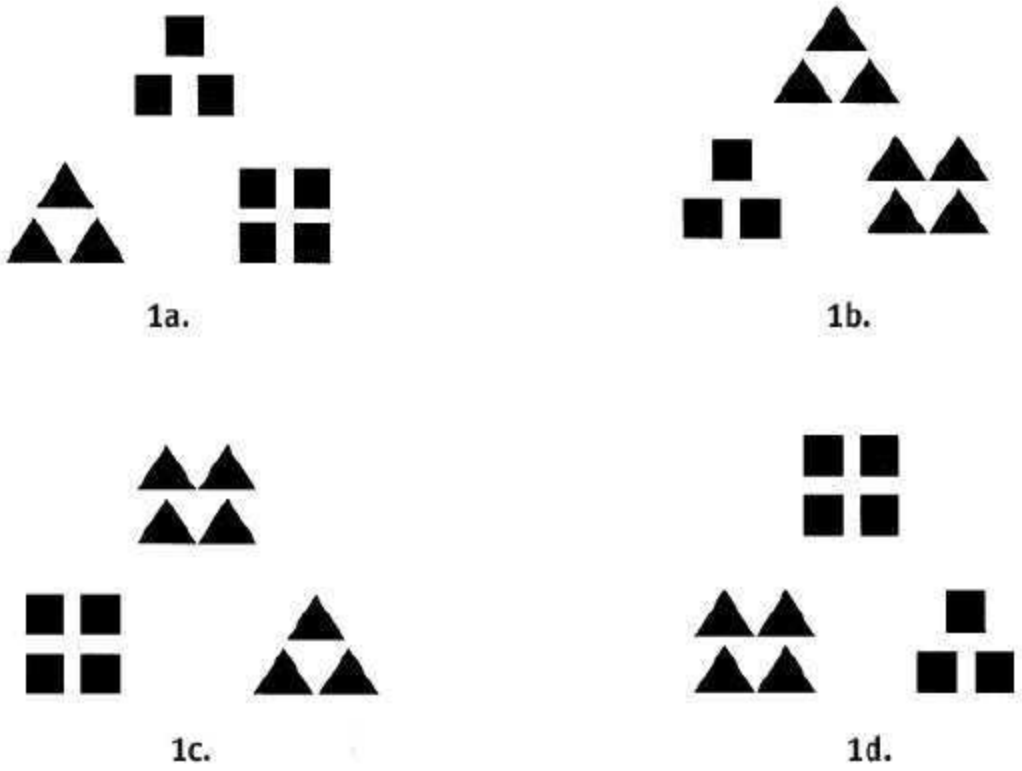
Szczęście otwiera nasz umysł, cierpienie go zamyka.

Liczne prace elegancko tego dowiodły [138]. Na przykład po wzbudzeniu u ochotników różnych emocji pozytywnych i negatywnych prosi się ich o wykonanie małego testu. Mają przed sobą trzy figury złożone z form geometrycznych, kwadratowych lub trójkątnych, przy czym górna figura jest punktem odniesienia – nazywa się ją figurą referencyjną. Badani mają powiedzieć, która z dwóch dolnych figur (po lewej czy po prawej)

najbardziej ją przypomina. Schemat poniżej prezentuje wam kilka sekwencji testu: zróbcie ćwiczenie, zanim przeczytacie dalszy ciąg!

Można zauważyć, że każda z dwóch możliwych odpowiedzi jest uzasadniona: w ocenie podobieństwa między figurami geometrycznymi można się oprzeć albo na ich ogólnym kształcie (ułożenie w trójkąt lub w kwadrat), albo na ich poszczególnych częściach składowych (także w tym przypadku to trójkąty i kwadraty).

Wyniki pokazują, że ochotnicy, u których wzbudzono emocje pozytywne, częściej wybierają dolną figurę przedstawiającą *ogólne* podobieństwo do figury referencyjnej: w przykładzie 1a byłaby to zatem figura na dole po lewej stronie.



W jaki sposób emocje wpływają na naszą wizję świata [139]

Z drugiej strony ochotnicy, u których wzbudzono emocje negatywne, wybierali częściej figurę przedstawiającą nie taki sam ogólny kształt jak

figura referencyjna, lecz złożoną z takich samych poszczególnych części składowych: w przykładzie 1a wybraliby więc figurę po prawej stronie jako bliższą tej na górze, ponieważ obie składają się z kwadratów.
Skąd te różnice?

Chodzi o specyficzną rolę emocji pozytywnych i negatywnych: rolą emocji pozytywnych jest otworzyć nasz umysł na poszukiwanie zasobów, i w tym celu mają uwolnić go od skupiania się na problemach; emocje pozytywne pomagają nam zatem nie koncentrować się na szczegółach, lecz nabrać dystansu i widzieć rzeczy w sposób ogólny. Rola emocji negatywnych jest odwrotna: są uaktywniane podczas konfrontacji z trudnościami i skłaniają nas do badania tych trudności z uwagą i w szczegółach (odnotujmy, że ten mechanizm może nam pomóc znaleźć rozwiązanie, ale sprzyja także ruminacjom!).

Badania te pokazały także, że otwartość związana z indukcją emocji pozytywnych czyni nas, dzięki uzyskanemu dystansowi, bardziej kreatywnymi i podatnymi na nowe idee, na oryginalne i niezwykłe rozwiązania problemów, i poszerza nasz zasób reakcji w obliczu problemów [140].

Wniosek, jaki możemy z tego wyciągnąć, jest taki, że każdy repertuar emocjonalny, pozytywny czy negatywny, jest nam niezbędny: by przeżyć, musimy zarówno zwracać uwagę na szczegóły, żeby stawić czoło problemom, jak i nabrać dystansu, żeby znaleźć nowe rozwiązania. W tej perspektywie adaptacyjnej najważniejsze jest zapewne wykazanie się elastycznością i przechodzenie z jednego rejestru emocjonalnego do drugiego w zależności od potrzeb otoczenia, a nie zgodnie ze

schematycznymi automatyzmami: ani obsesyjna nieufność, ani płytka beztroska, lecz odpowiednio dostosowany i elastyczny realizm!

Owoce i warzywa

W swoich słynnych mowach filozof Alain pisał w 1909 roku: „Tak jak truskawka ma smak truskawki, tak życie ma smak szczęścia”. To zadziwiające, jak bardzo działają na mnie owoce i warzywa: kiedy jem dobry owoc, przenika mnie pierwotne uczucie szczęścia. Szczęścia, że natura, do której należę, pozwala mi rozkoszować się swoimi wytworami. O wiele mniej porusza mnie smaczne danie czy dobre ciasto. Myślę, że bierze się to jednocześnie ze zwierzęcego odczuwania szczęścia i z intuicyjnej wdzięczności wobec Boga stworzyciela.

P jak przebaczenie

Przebacz ludziom, przebacz losowi.
Nie możesz przebaczyć?
A więc uwolnij się przynajmniej od urazy.

Padaj, śniegu…

Moja pacjentka opowiada mi swój sen: jej mąż, zmarły przed kilkoma laty, ma kochankę i jest z nią szczęśliwy. Śni jej się to w okresie, gdy poznaje mężczyznę, z którym zamierza, po raz pierwszy od śmierci męża, wejść znowu w związek. Budząc się, czuje smutek i ulgę: smutek z powodu tej onirycznej „niewierności", a ulgę, ponieważ ona także pozwoli sobie na nowe życie we dwoje. Ma nadzieję, że związek jej męża, „tam na górze, w raju", jak mi mówi z uśmiechem, także go uszczęśliwia. Po jej odejściu zostaję przez kilka minut przepełniony jej historią żałoby i miłości i patrzę na padający na zewnątrz śnieg, myśląc o tych wersach Apollinaire'a (wspominaliśmy starego dobrego Guillaume'a podczas naszej rozmowy):

Ach! Padaj śniegu
Padaj dlaczego
Nie ściskam w objęciach mej lubej [141].

W tej chwili mojego życia wszystko zdaje mi się łagodne i spójne, i odrobinę zabarwione smutkiem. Chwila cudownej równowagi.

Pamięć selektywna

Mędrzec Lao-Tzu powiedział: „Naucz się zapisywać swoje cierpienia w piasku, a swoje radości w kamieniu”. Wiecie co? Moim zdaniem najważniejsze słowa tej rady to „naucz się”. Możemy się tego nauczyć i możemy się w tym ćwiczyć: w obliczu małych (na początku, żeby było łatwiej) przykrości powiedzmy sobie łagodnie, że to minie, nawet jeśli jeszcze w to nie wierzymy, nawet jeśli nie przynosi nam to ulgi, mówmy to sobie jak rodzic, który pociesza swoje dziecko. A w obliczu wszystkich radości mówmy sobie: „Nigdy, przenigdy tego nie zapomnij; napełnij się tym szczęściem, wchłoń je, smakuj, przyjmij tę radość każdą komórką swojego ciała”.

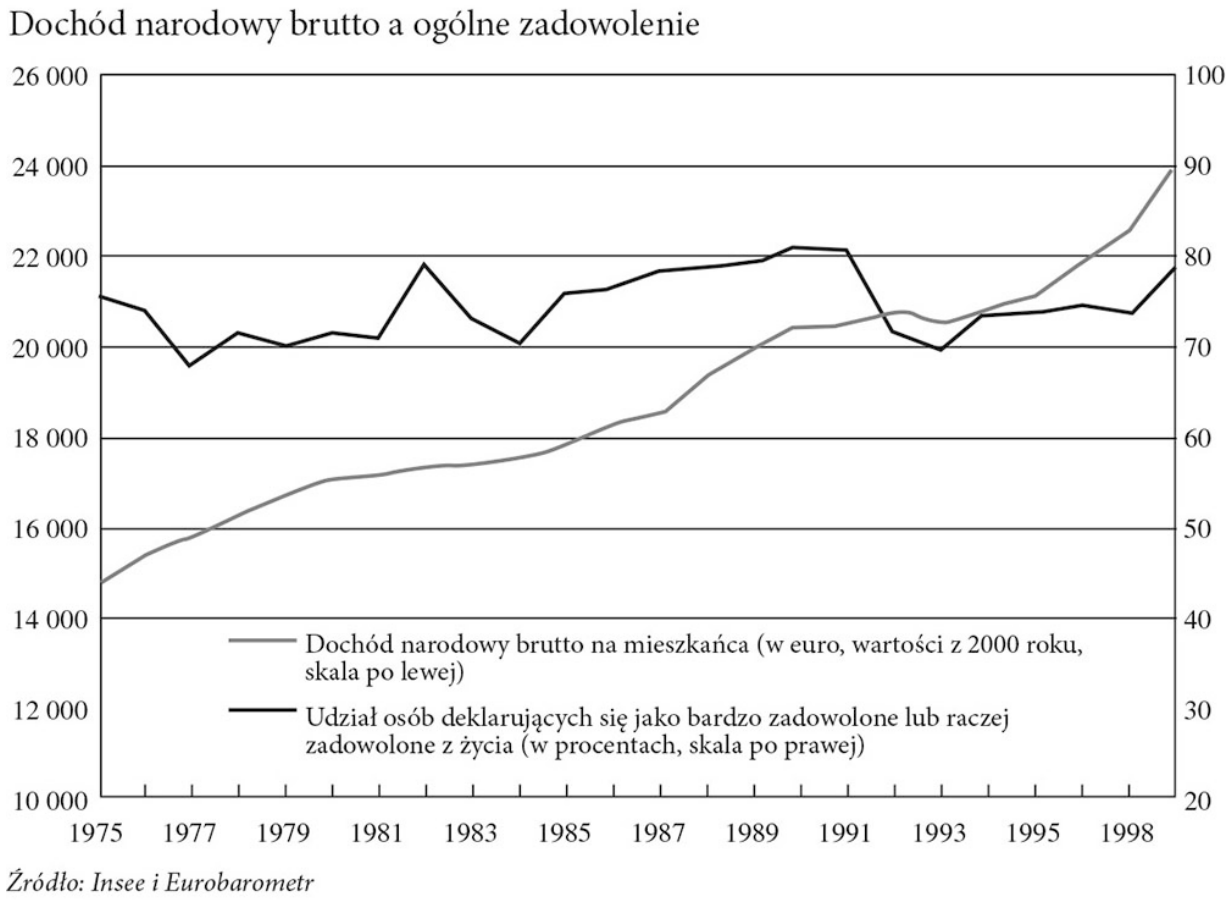
„Pamiętaj, że cię kochałem”

Nasi sąsiedzi, zaproszeni któregoś wieczoru na kolację wraz z kilkorgiem innych przyjaciół, pod koniec posiłku opowiadają o swoim drobnym małżeńskim rytuale. Często, kiedy mąż wyrusza rano skuterem w paryski ruch uliczny i kiedy ma lekką chandrę, całuje swoją żonę, mówiąc jej: „Jeśli cokolwiek mi się stanie, pamiętaj, że cię kochałem”. Żonę jednocześnie wzrusza to i stresuje. Z drugiej strony lepiej mówić sobie takie rzeczy, ponieważ – to prawda – nigdy nic nie wiadomo. Ale fakt, zawsze jest to trochę dziwne… To zwierzenie zaciekawia albo rozbawia wszystkich współbiesiadników. Widać, że bardzo podoba się obecnym kobietom. Nasz przyjaciel dorzuca więc: „I mówię jej też często: jeśli umrę, możesz ułożyć

sobie życie na nowo, nie ma sprawy”. To inny dowód miłości, być może jeszcze piękniejszy: powiedzieć drugiej osobie, że kochamy ją dość mocno, by życzyć jej, aby jej szczęście trwało nawet po naszej śmierci, nawet bez nas. Nawet z kimś innym.

Paradoks Easterlina

W 1974 roku amerykański ekonomista Easterlin udowodnił pewne niewygodne zjawisko: wzrost gospodarczy, w szczególności w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych XX wieku, nie uczynił jego rodaków szczęśliwszymi. Przykre, jeśli wiemy, że politycy chętnie powołują się na wzrost gospodarczy, by obwołać sukcesem swój sposób rządzenia! Artykuł Easterlina nie narobił dużo szumu, kiedy się ukazał, lecz w miarę jak nowe badania potwierdzały jego wnioski, powoli stawało się oczywiste, że zwiększenie bogactwa kraju nie zwiększa automatycznie dobrostanu jego mieszkańców. Stąd wielki ruch kwestionujący wykorzystanie PKB (produktu krajowego brutto) jako wskaźnika postępu społecznego: czy nie należy używać także innych narzędzi ewaluacji, które biorą pod uwagę nie tylko zwiększanie materialnego bogactwa, lecz także dobrostanu? Stąd propozycja Butanu, w ONZ w 1972 roku, by opracować inne wskaźniki pozwalające ocenić zasadność polityki publicznej: SNB, szczęście narodowe brutto [142]. Dużo się o tym mówi od tamtej pory, ale zmiany w polityce następują jeszcze wolniej niż w psychologii!



Związki między dobrostanem a dochodem [143]

Pascal

Tak zwany zakład Pascala to metafizyczny piruet, za pomocą którego filozof zachęca nas do wiary w Boga: niczym nie ryzykujemy, wierząc w niego; nie mamy też interesu, by nie wierzyć. Oto jego tekst: „Masz dwie rzeczy do stracenia: prawdę i dobro; i dwie do stawienia na kartę: swój rozum i swoją wolę, swoją wiedzę i swoją szczęśliwość, twoja zaś natura ma dwie rzeczy, przed którymi umyka: błąd i niedolę. Skoro trzeba koniecznie wybierać, jeden wybór nie jest z większym uszczerbkiem dla twego rozumu niż drugi. To punkt osądzony. A twoje szczęście? Zważmy zysk i stratę, zakładając się, że Bóg jest. Rozpatrzmy te dwa wypadki: jeśli

wygrasz, zyskujesz wszystko, jeśli przegrasz, nie tracisz nic. Zakładaj się tedy, że »jest«, bez wahania” [144].

Ten zakład podejmuję (a przynajmniej staram się codziennie go podejmować: nie jest to łatwe) odnośnie uprzejmości i życzliwości: niczym się nie ryzykuje, stawiając na łagodność; za to przeciwna postawa wiąże się z różnymi niedogodnościami (w sferze jakości życia i szczęścia oczywiście). Jedną z osób, które mnie w tej dziedzinie inspirują, jest pisarz Primo Levi, który czynił taki zakład co do nadziei: „Nie potrafiłbym podać uzasadnienia dla tej ufności w przyszłość człowieka, która we mnie tkwi. Możliwe, że nie jest racjonalna. Ale beznadzieja jest irracjonalna: nie rozwiązuje żadnego problemu, tworzy nawet nowe i ze swej natury jest cierpieniem”.

Pełnia szczęścia

Pełnia to przeżywanie jednej z „tych rzadkich chwil, kiedy jest się szczęśliwym z każdej strony”, o których wspomina Jules Renard (6 września 1897 roku w Dzienniku). Jest się wówczas szczęśliwym głową

i ciałem, z powodu siebie i innych, tego, co znane i co nieznane. Z każdej strony i z powodu wszystkiego. Niezapomniane.

Pesymiści

Słońce przypomina im o deszczu, poranek o nocy, niedziela o poniedziałku. Co za życie!

Pewniki przeciwników psychologii pozytywnej

Mogą być radykalne: „Te wszystkie sztuczki dotyczące szczęścia nie działają, to bzdury i gadżety”; względne: „W każdym razie u mnie to nie działa” lub przejściowe: „W tej chwili mam kiepski humor i całe to gadanie o szczęściu mnie irytuje”. Tylko dwa ostatnie znajdują przychylność w moich oczach!

Piekło

Jak mogłoby wyglądać piekło? Może tak, jak to opisuje Jacques Audiberti w swoim wierszu Martyrs [145]:

Pod mą plugawą purpurową szatą,
Złowieszczym złotym welonem,
Jestem królową tego świata.
Jestem bólem bez nadziei.

Ból bez nadziei, życie bez nadziei na szczęście: oto definicja nieszczęścia. Zupełnie jak definicja szczęścia autorstwa André Comte’a-Sponville’a – w tonacji minorowej, lecz realistycznej: „Być szczęśliwym nie znaczy być zawsze radosnym (kto to potrafi?) ani nie być radosnym

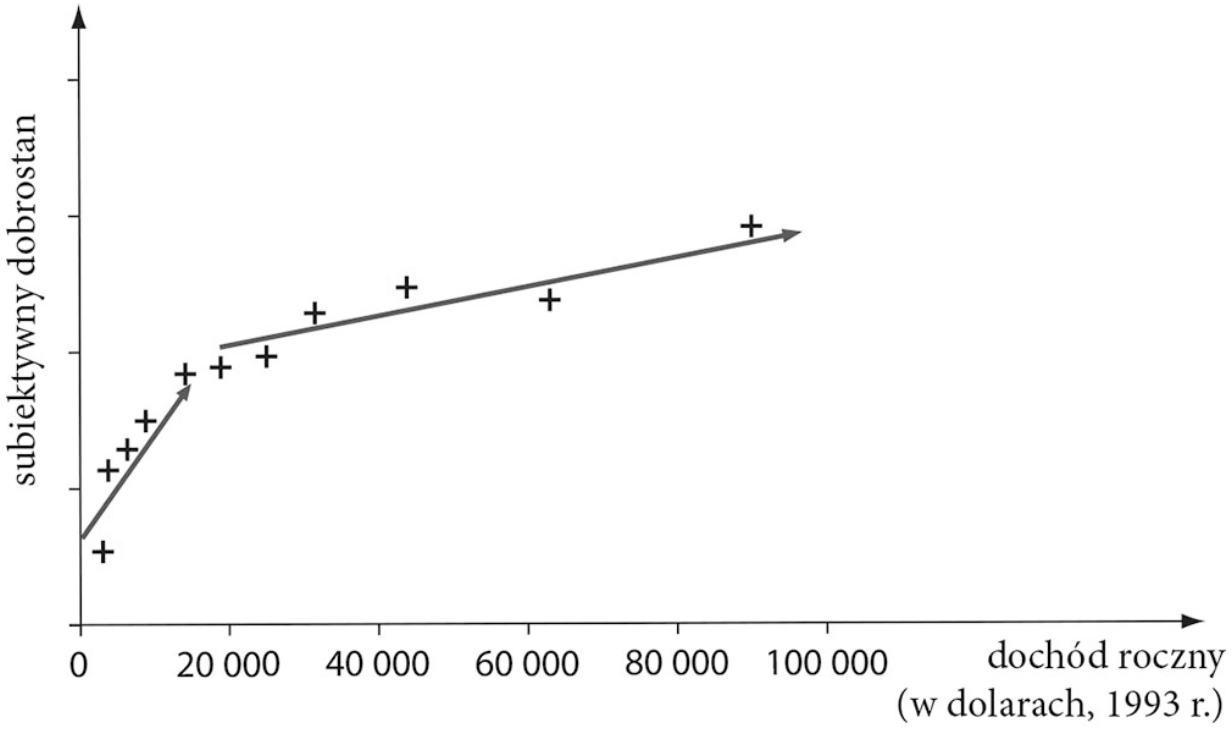
nigdy: to *móc* takim być, bez potrzeby, by nastąpiło lub zmieniło się coś decydującego” [146]. Przy wejściu do piekła opisanego przez Dantego figuruje uwaga: „Porzućcie wszelką nadzieję, którzy tu wchodzicie”. Nadzieja jest nieraz uznawana za pułapkę dla szczęścia (lepiej smakować, niż mieć na coś nadzieję). Jest ona jednak także niezbędnym remedium na cierpienia i nieszczęścia.

Pieniądze

„Pieniądze szczęścia nie dają”, mawiał jeden z bohaterów pewnej sztuki Feydeau. A Jules Renard notował w swoim Dzienniku: „Jeśli pieniądze nie dają szczęścia, oddajcie je!”. Zależność pieniędzy i szczęścia jest (niestety) realna: w danym społeczeństwie bogaci są przeciętnie bardziej szczęśliwi niż biedni. Jednakże nie jest ona linearna (jak możecie stwierdzić na podstawie wykresu na sąsiedniej stronie): jest ona, mówiąc ściśle, logarytmiczna.

Inaczej mówiąc, pieniądze bardzo zwiększają szczęście w przypadku osób bardzo biednych, ponieważ pozwalają im zaspokoić podstawowe ludzkie potrzeby (pożywienie, mieszkanie, bezpieczeństwo). Ich rola słabnie jednak w przypadku najbogatszych. To logiczne: 20 tysięcy euro więcej rocznie są decydujące dla bezdomnego, lecz mało istotne dla prezesa wielkiej spółki. Powyżej pewnego progu zamożności (takiego, który zapewnia godną i spokojną egzystencję w danym kraju) pieniądze nie stanowią już najsilniejszego czynnika szczęścia. Niektórzy dokonują wyboru, by w dalszym ciągu poświęcać dużą część czasu i energii na zarabianie coraz większej ich ilości: zwiększa to mimo wszystko szczęście tych osób, ponieważ pozwala im kupować coraz to nowe dobra, czuć się jeszcze bardziej zabezpieczonym przed ewentualnym odwróceniem fortuny

albo po prostu dlatego, że lubią poczucie władzy, sukcesu i kontroli, jakie daje im bogacenie się. Jednakże kiedy zdobędziemy już to, co najważniejsze, kiedy miniemy punkt załamania krzywej, istnieje inny sposób, potężniejszy niż pieniądze, na zwiększenie poczucia szczęścia: poświęcić czas na życie i smakowanie tego, co już mamy.



Zależność między dochodem a psychologicznym dobrostanem [147]

Pierwszy pocałunek

Któregoś dnia rozmawiamy z parą starych przyjaciół. On opowiada nam o sytuacji, która wprawiła go ostatnio w wielkie zakłopotanie: wracając pewnego wieczoru do domu dużo wcześniej niż zwykle, spostrzega nagle przy jednej z bram w swojej dzielnicy swoją piętnastoletnią córkę w objęciach jakiegoś chłopca. Opisuje swoje odczucia w tamtej chwili: „Poczułem się ogromnie zakłopotany, bardzo trudno to opisać. Najpierw byłem niesamowicie zażenowany, że widzę, jak pierwszy raz całuje się

z chłopakiem, a jeszcze bardziej zażenowany, że mogłaby zobaczyć, że ją widzę. Odwróciłem więc wzrok, opuściłem głowę i szedłem prosto przed siebie przez dziesięć minut, nie oglądając się. Potem zatrzymałem się, żeby dojść do siebie. Odczuwałem nieopisaną mieszankę stanów ducha: zaskoczenie, oczywiście; skrępowanie i dyskomfort, że widziałem tę scenę, choćby i przelotnie; nostalgię, z pewnością, kiedy uświadomiłem sobie, jak czas nagle upłynął; i także smutek, widząc, że zostałem w końcu zdetronizowany i że będą od tej pory inni ważni mężczyźni w jej życiu…".

Krótko mówiąc, bardzo duże i bardzo interesujące wzburzenie: stany ducha takie, jak lubię, złożone, subtelne, wyciągające wspomnienia ze wszystkich zakamarków naszej historii. A jego żona dorzuca wtedy: „Mnie najbardziej uderzyło, kiedy mi o tym opowiedziałeś, że w tamtej chwili nie sprawiło ci to przyjemności. Tymczasem jeśli o mnie chodzi, to obok tych wszystkich stanów zażenowania czy nostalgii odczuwałam chyba także szczęście, wiedząc, że moja córka odkrywa miłość!".

Nie zostałem jeszcze skonfrontowany z tego typu sytuacją. To się zdarzy, i bardzo dobrze. Ale chociaż myślę tak jak mama z tej historii, zareaguję z pewnością jak tata: i w sumie wolę wiedzieć, niż widzieć! Tak czy inaczej, to życie zdecyduje za mnie…

Pieszy

Istnieją, oczywiście, najróżniejsze typy pieszych w tej nie-naturze, jaką jest miejska dżungla.

Zdyscyplinowani, którzy czekają z przejściem na drugą stronę, aż ich ludzik stanie się zielony. Spieszący się i niespokojni, którzy przechodzą czasami, gdy ludzik właśnie zmienił kolor na czerwony, ale bacznie obserwują kierowców kątem oka, prewencyjnie dziękując im nieznacznym

gestem, żeby ich nie rozjechali, przyspieszając kroku, by pokazać, że wiedzą, że źle postępują i nie chcą przesadzać. I wreszcie są ci, którzy mają wszystko w nosie, którzy przechodzą wtedy, kiedy im pasuje, nie spojrzawszy nawet na hamujące samochody i nie zwracając uwagi na dźwięk klaksonów; dobrze wiedzą, że nie zostaną tak po prostu rozjechani. I że nie ryzykują niczym innym jak tylko tym, że ktoś ich zwymyśla. Irytuje to często kierowców, którzy wyrzekają na utratę szacunku do zasad współżycia obywatelskiego czy nawet do prawa. Czasami irytuje to także mnie, kiedy jadę skuterem, spóźniony, muszę hamować z piskiem opon i wydaje mi się, że widzę pogardę i arogancję w postawie wyniosłego pieszego, który przechodzi powoli przez ulicę, nie zaszczycając mnie nawet spojrzeniem. Ta „dyktatura słabego” drażni mnie niekiedy. Zdaje mi się, że niektórzy dzisiejsi piesi nadużywają władzy tak samo jak niektórzy wczorajsi automobiliści: to samo prawo silniejszego, to samo podejście „z drogi, bo idę”. Z drugiej strony mówię sobie, że to nic strasznego i że pieszy jest ważniejszy niż samochód. Któregoś dnia byłem w tak dobrym humorze, że powiedziałem sobie nawet: co wolisz? Miasto i społeczeństwo, w którym piesi bardzo boją się samochodów i drżą przed przejściem przez ulicę? Czy miasto i społeczeństwo, w którym silni w samochodach, w swojej kupie blachy, swojej maszynie do zabijania muszą ostatecznie podporządkować się idącym pieszo słabym?

Wybór jest łatwy, nie uważacie?

Pietruszka, wzajemna pomoc i babole w nosie

To historia (prawdziwa oczywiście) dwóch chodzących razem do szkoły dziewczynek, które stworzyły sympatyczny system wzajemnej opieki. Kiedy jedna z nich wydmuchuje nos, odwraca się do drugiej, podnosząc

wysoko brodę. Koleżanka pochyla się wtedy i patrzy z dołu, jakby przeprowadzała kontrolę. Czasami mówi: „Jest OK”, czasami „Problem po prawej” albo „Problem po lewej”. Koleżanki, koledzy, nauczyciele nie pojmują od razu. Potem zdają sobie sprawę, że ta procedura służy wykrywaniu baboli w nosie. To prawda, że to straszny obciach, wielki babol, który pozostał uczepiony w zakamarku nozdrzy! A my, dorośli, czy my mamy odwagę sygnalizować naszym rozmówcom wszystkie te drobne skazy na wizerunku? Różne babole, kawałki zielonej pietruszki między zębami i inne rozpięte rozporki? Nie? No to powinniśmy!

Piękno

To historia narodzin sensu, sensu piękna natury. Rzecz ma miejsce latem, w czasie wakacji w Alpach. Jesteśmy na wycieczce z kuzynostwem. Jedna z moich córek, najbardziej wysportowana, towarzyszy nam z dwiema koleżankami. Po podejściu przez las docieramy do rozległego cyrku lodowcowego, przed wspinaczką na piękny szczyt, łatwo dostępny (Le Grand Morgon, dla wtajemniczonych), lecz o magicznej urodzie. Czuję, że porusza ją to miejsce, i wydaje mi się, że po raz pierwszy mówi mi spontanicznie, bez uprzedniej zachęty z mojej strony: „Tatusiu, to niewiarygodnie piękne! To jest tak piękne, że można się poczuć jak w filmie, jak we Władcy Pierścieni!”.

Potem, po wyrażeniu słowami tego momentu estetycznego zachwytu, zaczyna podskakiwać, wygłupiać się, a za nią jej koleżanki. Cała grupka wydaje hałaśliwe odgłosy, jak źrebaki na alpejskiej łące. Inny sposób, bardziej fizyczny, powiedzenia, że jest pięknie.

Skomplikuje się to potem podczas wspinaczki na szczyt, trochę stromej i długiej, której towarzyszyć będą skargi i protesty, ale to nic takiego.

Byłem świadkiem narodzin, narodzin sensu: sensu piękna. W każdym razie zdolności wzruszania się nim, cieszenia i mówienia tego. Piękny dzień…

Pilne czy ważne?

To, co pilne, często przeciwstawia się w naszym życiu temu, co ważne. Pilne: to, czego wymaga od nas życie: praca, zakupy, drobne naprawy, czas, który musimy poświęcić innym… Ważne: spacerowanie w naturze, kontemplowanie pięknych rzeczy, rozmowa ze starymi przyjaciółmi…

To, co pilne, szybko zajmuje miejsce tego, co ważne, które zawsze może poczekać i prawie nigdy nie jest pilne. Wiemy to teoretycznie, jak zawsze [148]. A co robimy w praktyce? Ja sam przeżywam tę walkę pilnego z ważnym każdego ranka: co zrobić z tymi chwilami po wczesnej pobudce, kiedy cały dom jeszcze śpi? Wykorzystać je, by rozprawić się z tym, co pilne? Podgonić pracę, w której jestem spóźniony, odpowiedzieć na e-maile, zredagować teksty, które czekają? Kuszące, ponieważ uwolni mnie to od brzemienia „rzeczy do zrobienia, ale niezrobionych”. Poczuję się po tym trochę lepiej, a efekt będzie natychmiastowy i namacalny. Czy też powiedzieć sobie: „Nie, zrób najpierw to, co ważne. Usiądź na swojej ławeczce i poświęć przynajmniej kwadrans na medytację uważności. Reszta przyjdzie potem. A jeśli nie zrobisz teraz tego, co ważne, rzeczy pilne złapią cię za chwilę za gardło i noc nadejdzie, a ty jeszcze ze wszystkim nie skończysz. Więc usiądź i zwróć się ku chwili obecnej, wiesz, jakie to ważne”. W niektórych okresach udaje mi się to i zawsze poprawia mi to samopoczucie. W innych jest trudniej; nadrabiam potem, przyznając sobie mnóstwo krótkich momentów uważności w ciągu dnia, dobroczynnych przerywników. Ale w głębi duszy czuję doskonale, że to niezupełnie to samo. Że pozbawiam się rzeczy niezbędnych… Wciąż nie znalazłem

rozwiązania. Mimo wszystko jednak największy postęp, jakiego dokonałem w ostatnich latach w kwestii medytacji, to zrozumienie następującej rzeczy: walka pilnego z ważnym rozpoczyna się od samego rana, ze wstaniem z łóżka. I będzie trwać, dopóki będę istnieć. Czasami opowiem się po stronie tego, co ważne. Czasami będę niewolnikiem tego, co pilne. I bardzo dobrze: to znak, że żyję…

Piraci z Karaibów

Kiedy moje córki były małe, mieliśmy wspólny rytuał: każdego roku w dniu ich urodzin spędzałem z każdą z nich dzień sam na sam. Bardzo często prosiły, byśmy pojechali do Disneylandu. Byłem tam więc dobre piętnaście razy (gdy podrosły, zaczęły preferować inne miejsca). Atmosfera tam jest specyficzna: okazywany na zewnątrz dobry humor i uśmiechy są najwyraźniej obowiązkowe dla ogółu personelu, w każdym razie dla pracowników, którzy mają kontakt z gośćmi. Dla gości jest to oczywiście miłe – są tam tylko przejazdem i cieszą się, że istnieje takie miejsce, gdzie występuje takie zagęszczenie uśmiechów – ale z pewnością sprawy nieco się komplikują w przypadku osób, które tam stale pracują: nie mają innego wyboru, jak tylko jak najbardziej szczerzyć zęby. Z wyjątkiem jednej konkretnej atrakcji, gdzie mają prawo trochę szorstko obchodzić się z klientami: chodzi o „Piratów z Karaibów”, coś w rodzaju karuzeli w formie okrętu, którym zwiedza się operetkowe Karaiby, z oddającymi się walkom i pijatykom piratami i korsarzami, statkami widmami, sztormami i skarbami. Kiedy zwiedzający, po długim oczekiwaniu, przypływają na swoich małych łajbach do sali odpraw, zostają zgarnięci przez grupę piratów, którzy, by dodać autentyczności (jak wszyscy wiemy, piraci byli źle wychowanymi najemnikami), poszarpują pasażerów, robią do nich

miny, groźnie wymachują przed nimi szablami. Zachowują się tak szczególnie wobec dorosłych i grupek młodzieży, starając się oczywiście nie przerazić najmłodszych. I czuje się, że przynosi im to ulgę, bawi ich, że dobrze im to robi! Że musi to być zajęcie, na które mogą regularnie przychodzić się wyżyć, kiedy mają już dość uśmiechania się! Zastanawiam się, czy wciąż tak jest, tam, u Myszki Miki, czy też już nawet piraci stali się uśmiechnięci, spokojni i uprzejmi.

Plotki

Mówienie źle o innych wśród przyjaciół: dobry pomysł? Nie jestem tego pewny. Zadziwiające jest, jak nieodparcie pociąga to większość z nas, chyba że jesteśmy świętymi albo mędrcami. Jak to wyjaśnić? Jak obgadywanie kogoś pod jego nieobecność, nawet w miły sposób, może stanowić zabawną i pociągającą aktywność? Na ogół chętniej obsmarowuje się osoby, które nas irytują lub przewyższają (to jedna z form irytowania). Jest więc w plotkach jakiś rodzaj nieświadomego ukarania tego, kogo krytykujemy. Jest także wyżycie się, ulżenie sobie: w większości przypadków przywołujemy wówczas wszystko to, czego nie odważyliśmy się powiedzieć komuś w twarz. Jeden z moich przyjaciół, mędrzec, podjął zresztą decyzję, by nigdy już nie krytykować nieobecnych: kiedy tylko ktoś zaczynał to robić i próbował go w to wciągnąć, odmawiał: „Albo

zastanowimy się, jak można mu to powiedzieć w twarz, albo mnie to nie interesuje”. Staram się go naśladować. Z różnym powodzeniem…

Po prostu dobry

Pewnego dnia, jedząc śniadanie, czytam machinalnie (na ogół staram się tego nie robić, ale tego dnia się złamałem…) na opakowaniu chleba do kanapek moich córek: „Ta brioszka jest dobra, po prostu”. Ta reklamowa pokora przykuwa mój umysł. Po tej powściągliwej deklaracji następuje mimo wszystko paplanina prezentująca różnorodne zalety owego chleba… Ale haczyk działa, ponieważ przyciągnęło to moją uwagę i wciąż to pamiętam (zdanie, nie markę chleba…). Zabawne, jak wyczerpawszy wszelkie superlatywy – „wyśmienity, smakowity, wspaniały” – powraca się do tego, co najprostsze, najistotniejsze, elementarne – „dobry”. No, prawie elementarne: jako że trudno ograniczyć się do minimum, dorzuca się mimo wszystko do tego „dobrego” wzmocnienie: „dobry, po prostu”… Myślę sobie, że trochę tak samo postępujemy z przyjemnymi momentami: zamiast powiedzieć zwyczajnie „to przyjemne”, będziemy szukać różnych „super”, „fantastyczne”, „ekstra”, „genialne”” i innych hiperbolicznych opisów dobrostanu zmieniających się w zależności od mody. Ale może mamy usprawiedliwienie: ponieważ musimy utrzymać proporcje emocji pozytywnych do negatywnych w stosunku przynajmniej trzech do jednej, być może skłonni jesteśmy sami je przed sobą wyolbrzymiać?

Pobieranie plików

Któregoś dnia musiałem pobrać jakieś dokumenty z internetu. Jestem trochę zajęty, mam mnóstwo rzeczy do zrobienia, a to pobieranie nie chce

się skończyć… Pff! Jak to długo trwa! Irytuję się, nie zdając sobie z tego sprawy. I nagle objawienie: jak to, długo trwa?! Nie, to nie trwa długo – parę minut, by ściągnąć tyle danych. To ty jesteś niecierpliwy. A te twoje wielkie mowy o chwili obecnej? A twoi pacjenci, z którymi nad tym pracujesz? Taki jesteś mądry? Oddychaj, stary, rozluźnij te napięte barki. Zamknij na chwilę oczy. I uśmiechnij się, durniu! Właśnie… Od razu lepiej, nie?

Pobudka

Newralgiczny moment, w którym opuszczamy sen, by stawić czoło życiu lub je smakować. Czasami nie odczuwamy żadnych szczególnych emocji. Czasami, ledwie otworzymy oczy, lęki skaczą nam do gardła. Czasami czujemy radość. W każdym przypadku warto trochę odczekać, zanim wstaniemy: poświęcić trochę czasu na radość, że żyjemy (kiedy spaliśmy, tysiące ludzi zmarły), a jeśli już cierpimy, poświęcić go trochę na rozszerzenie naszego umysłu na wszystko, co istnieje wokół cierpienia, by nie rozpoczynać dnia ze ściśniętą klatką piersiową. Inna rzecz zalecana po przebudzeniu: zero ekranów, zero wiadomości; raczej łagodna gimnastyka lub kilkuminutowa medytacja w pozycji siedzącej, skupiona na chwili obecnej i świadomości stanu ciała.

Pochód

To stare wspomnienie, scena ma miejsce mniej więcej piętnaście lat temu. Tamtego dnia – było to popołudnie w dzień powszedni – idę główną ulicą naszego miasteczka na przedmieściach Paryża. Nagle widzę dziecięcy korowód wędrujący środkiem jezdni, a przed nim dwóch dobrodusznych

policjantów municypalnych torujących mu drogę. To Mardi Gras[149], uczniowie są w strojach karnawałowych i udają się pewnie do pobliskiej sali gimnastycznej na zabawę.

Rozbawiony i rozczulony, zatrzymuję się, by na nich popatrzeć: niektórzy są radośni i podekscytowani, inni trochę niepewni, czy wręcz niespokojni, dlatego że maszerują właśnie środkiem ulicy (kiedy jest się małym przedszkolakiem, nigdy nie chodzi się środkiem ulicy), odprowadzani spojrzeniami paru rodziców i przechodniów. Spektakl jest uroczy, lecz także odrobinę smutny: te dzieci defilujące prawie bez publiczności, machające swoimi małymi chorągiewkami, podczas gdy prawie nikt nie patrzy. Zawsze czuję się nieswojo w obliczu pochodów; na ogół niepokoją mnie albo zasmucają. I zawsze boli mnie, kiedy widzę spektakl bez widzów. Ale nie będę przecież robił przygnębionej miny na ich przejście! Więc żeby dodać im otuchy, zostaję tam, bijąc brawo i pozdrawiając je. Ofiarowuję im zachowanie radosnego gapia, którego być może w tej chwili im brakuje.

I wtedy w środku małej grupki dostrzegam moją najstarszą córkę, w tamtym czasie cztero- lub pięcioletnią. Zapomniałem, że może tam być! Obserwuję jej twarz: lekko zaniepokojoną, kiedy patrzy na tę scenę od wewnątrz, z niedowierzaniem i przejęciem. Nie widzi mnie. Wołam ją, spostrzega mnie i jej twarz rozjaśnia uśmiech; macha do mnie, pokazuje swoim koleżankom i kolegom, trochę energiczniej potrząsa swoją chorągiewką, czując ulgę, że znalazła być może sens tego dziwnego pochodu. Potem korowód oddala się, dostrzegam jeszcze moją córkę, jak odwraca się raz czy dwa, żeby pomachać mi na do widzenia.

Do widzenia, kochana córeczko, do widzenia…

Dziwne poczucie kruchości ludzkiego życia wzbiera w moim umyśle. Te dzieci wleczone w spektaklu, z którego niewiele rozumieją, przy

obojętności przechodniów, wydają mi się przez chwilę podobne całej ludzkości: kruchej, osieroconej, zagubionej. Chyba miałem wtedy smutny dzień.

To wspomnienie ma dziś dla mnie posmak snu. Zauważyliście, jak niektóre sny zostają nam w pamięci na wiele lat? Myślę, że pamiętam je jak sen, ponieważ doświadczałem złożonych i silnych stanów ducha, ponieważ scena była trochę dziwna i niecodzienna i ponieważ smutek, jaki odczuwałem w tamtej chwili, sprawiał, że stałem się arcywrażliwy na drobne rozdźwięki spektaklu, który z założenia miał być radosny.

Istnieją zawsze drobne pęknięcia w pięknej oprawie świąt. Mówi się, że to tamtędy wpada światło. W niektóre dni to światło jest ciemne. Ale podoba mi się to. Podoba mi się, że to wspomnienie niesie ze sobą łagodny smutek. Przypomina mi on o naszej kruchości: mojej córki, własnej i rodzaju ludzkiego.

Pocieszenie

„Cel to bycie szczęśliwym. Dochodzi się do niego powoli. Trzeba się do niego codziennie przykładać. Kiedy jest się szczęśliwym, pozostaje dużo do zrobienia: pocieszanie innych”. W ten sposób Jules Renard w swoim Dzienniku [150] elegancko przypomina nam, że zadbanie o własne szczęście pozwala nam: 1) otworzyć się na nieszczęście innych; 2) znaleźć siłę, by im pomóc. Bez szczęścia będzie to bardziej skomplikowane.

Poczucie humoru

Ma ono więcej wspólnego z przyjemnością niż ze szczęściem. Nie pamiętam już, który humorysta powiedział kiedyś, że mógłby poświęcić

przyjaźń dla dowcipnej riposty. Mówi się, że ktoś jest zbyt uprzejmy, by być uczciwym. Tak samo można być zbyt miłym, by być zabawnym. Ponieważ w każdym dowcipie jest jakieś potencjalne świństewko. Nawet jeśli nie czynimy zła, widzimy je, myślimy je; potem wypowiadamy je w formie jakiejś humorystycznej wolty. I to zło robi dobrze, przynajmniej tym, którzy się śmieją…

Poczucie winy

Nawet negatywne doznania emocjonalne mają sens. Na przykład poczucie winy. Krytykuje się często „judeochrześcijańskie poczucie winy". Wyobraźcie sobie jednak świat bez poczucia winy! Świat, w którym świństwa robione innym byłyby absolutnie bezbolesne, nie następowałby po nich żaden dyskomfort, żaden żal, żadne zastanowienie się nad sobą. Bez skrupułów wykorzystywałoby się słabszych. Nie byłby to świat zbyt przyjemny do życia. Poczucie winy skłania nas do zastanowienia się nad cierpieniem, jakie mogliśmy zadać, rozmyślnie lub nie, bliźniemu. I do zadania sobie pytania, czy można było tego uniknąć i jak uniknąć tego następnym razem. Wiele badań wykazało, że poczucie winy w niewielkich dawkach jest korzystne: łączy się z większą empatią, pragnieniem, by nie krzywdzić, zdolnością rozwiązywania konfliktów. Udowodniono także, że łatwość odczuwania poczucia winy czyni na ogół z ludzi lepszych

liderów [151], którzy potrafią lepiej słuchać, wykazują mniej niepotrzebnej agresji i czują się odpowiedzialni za innych.

Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości jest dobre dla naszego szczęścia. Pozwala nam zwłaszcza nie być wobec siebie agresywnym, nie torturować się powtarzającą się i nieproporcjonalną samokrytyką. Dzięki niemu także czujemy się godni, by iść do ludzi i by ci nas kochali. To zresztą w tych obszarach właśnie – szacunku dla siebie, więzi z innymi – poczucie własnej wartości ma najwyraźniejszy wpływ [152]. W przypadku osiągnięć i sukcesu korzyści z niego są mniej namacalne i zależą od wielu innych czynników.

Podawanie w wątpliwość

Wiele z naszych mentalnych kłopotów bierze się stąd, że nie robimy tego, o czym wiemy, że jest dobre dla naszego umysłu. Podawanie w wątpliwość na przykład. Mało kto zaprzeczy, że umiejętność podawania w wątpliwość swoich przekonań to bardzo dobra rzecz: jeśli stwierdzam, że się pomyliłem, że popełniłem błąd, zakwestionowanie rozumowania, przyzwyczajeń, pewników, które doprowadziły mnie do błędu, będzie pożytecznym czy wręcz niezbędnym krokiem. Ale czy robimy to? Czy robimy to naprawdę?

Czy nasze kwestionowanie polega jedynie na mentalnym odnotowaniu, że się pomyliliśmy, że popełniliśmy błąd, a potem przechodzimy do innych aktywności? W takim przypadku na niewiele nam się to zda: przy najbliższej okazji zachowamy się tak samo i wpadniemy w te same błędy, te same przyzwyczajenia, tę samą pewność. Musimy się zmusić: szczerze

i długo kontemplować swoje błędy. Przesiąknąć nimi. Nie po to, by je ruminować i cierpieć, lecz po to, by ich nie zapomnieć, by zrobić im naprawdę trwałe miejsce w swoim umyśle. Nie po to, by się samobiczować, lecz by dokonać postępów. By dać trochę większą szansę szczęściu, usuwając te z naszych błędów, które ewidentnie się powtarzają, są więc ewidentnie stworzone przez nas samych.

Podróże smutku

Wszystkie te podróże, w których udajemy się ku smutkowi i strapieniu: odwiedziny u ciężko chorego bliskiego, pogrzeb przyjaciela. Tonacja podróży jest poważna, bolesna, ale także dziwna, obarczona niecodziennym dla naszego życia ciężarem. Podróż przypomina spacer w lesie, gdzie nie śpiewa żaden ptak; żaden krok nie jest lekki ani niewinny, każdy przybliża nas do cierpienia i do śmierci, której się obawiamy lub która nastąpiła – osoby, którą kochamy, a także trochę naszej. Wszystkie szczegóły nas poruszają, wszystkie spotkania są intensywne. Twarz recepcjonisty hotelu, w którym zamieszkamy, spojrzenie pielęgniarki, przyjmującej nas w szpitalu i wskazującej pokój, zapach korytarza, wejście i pierwsze spojrzenie. Albo plac przed kościołem, potem skrzypienie żwiru w alejkach cmentarnych.

Robić dobrą minę, nie dorzucać smutku do rozpaczy. Łagodnie wyczuć, o czym można – a być może trzeba – mówić. Jakie są właściwe gesty, właściwe słowa. Niczego nie udawać, ale też nie płakać w sytuacji, gdy należałoby pocieszać, nie przesadzać z powagą, gdy należałoby mówić o niebie, słońcu, życiu. Czuć to wszystko. Być intensywnie obecnym.

Każda sekunda jest zamieszkała. Każde słowo, każda cisza ważą tonę. Miłe słowo podnosi na duchu w niewyobrażalny sposób. Złe słowo sprawia

ból i ścina z nóg. Nie ma już żadnej lekkości. Smak tragizmu w każdym oddechu – tragizm: wszystko to, co przypomina nam, że cierpienie i śmierć są zawsze niedaleko śmiechu i życia. Niedająca się opisać mieszanka stanów ducha: smutek, niedowierzanie, ekstremalna wrażliwość na szczegóły, absolutna przemakalność. Oddychamy powietrzem przybyłym ze świata zmarłych, stąpamy po skraju otchłani. A ptaki mimo wszystko śpiewają wokół nas. Chmury tam w górze przepływają mimo wszystko.

Potem podróż powrotna. Nie ma ulgi, jedynie wytchnienie, być może mniejsza presja. W głowie kotłują się wspomnienia, których za nic nie jesteśmy w stanie ułożyć w opowieść, wspomnienia zwierzęce i surowe: obrazy, dźwięki, zapachy, wrażenia, zawroty głowy, emocje. Żadnego sensu tego wszystkiego, żadnego. Jedynie przytłumione cierpienie, z brutalnymi niekiedy momentami, które zmuszają nas do głębszego oddychania, do uważniejszego patrzenia na to, co przesuwa się za oknem pociągu, byśmy mogli na nowo połączyć się z życiem.

Potem powolne przetrawianie wszystkiego, co przeżyliśmy. Wrażenie, że powrót do normalnego biegu życia będzie niemożliwy lub bardzo skomplikowany. I pewność, jednak, że to uczynimy: działanie jest środkiem przeciwbólowym, działanie pozwala zapomnieć. Ta łatwość powrotu do życia po tym, jak otarliśmy się o świat śmierci, jednocześnie dodaje otuchy i budzi niepokój.

W pewnym momencie pojawia się blask, który wszystko rozjaśnia. Uśmiech bez żadnych oczekiwań ze strony nieznajomego, regularny rytm naszego oddechu, który przynosi pociechę i ukojenie. Podnosimy głowę,

patrzymy na przepływające chmury. I to jest szczelina, przez którą na nowo wpada słońce…

Podziękowania Marka Aureliusza

W swoim obozie wojskowym, w ziemi Kwadów nad Granem, cesarz Marek Aureliusz siada pewnego wieczoru przy stole, przy którym zwykle pracuje, i zaczyna pisanie swoich Rozmyślań od długich stron wzruszających podziękowań, wymieniając po kolei wszystko, co otrzymał od innych:

„Od dziadka Werusa piękne usposobienie i brak skłonności do gniewu… Od matki szacunek wobec bogów i szczodrobliwość… Od Rustyka nabranie przekonania o potrzebie poprawy charakteru oraz troski o niego… Od Sekstusa łaskawość i wzór domu rządzonego przez ojca rodziny. I pojęcie życia zgodnego z naturą. I dumę nieprzesadną. I troskliwą dbałość o potrzeby przyjaciół… Od Aleksandra Gramatyka powstrzymywanie się od potępiania czy obraźliwego ganienia ludzi, którzy wprowadzają obce słowa, robią błędy w składni lub w wymowie… Od Bogów dobrych dziadków, dobrych rodziców…” [153]

Bynajmniej nie nudna, lista ta jest pasjonująca i wzruszająca przez swoją szczerość. Kreśli portret człowieka troszczącego się o to, by być dobrym i sprawiedliwym, przedstawia listę wszystkich wysiłków, które ludzie, w każdym czasie i miejscu, muszą podejmować, by być jeszcze bardziej

ludźmi. Jest ćwiczeniem godności i pokory, które według mojej wiedzy nie ma sobie równych w literaturze.

Podziw

Emocja pozytywna naznaczona przyjemnością odkrywania lub kontemplowania czegoś lub kogoś posiadającego cechy, które nas przerastają i cieszą. Podziw jest łatwiejszy, jeśli te cechy nas nie przytłaczają, nie zagrażają nam. Można podziwiać jakąś osobę lub któreś z jej zachowań, podziwiać dzieło sztuki albo krajobraz, zwierzę albo roślinę. Podziwiając, człowiek czuje się szczęśliwy z odkrywania czegoś pięknego lub dobrego. Dlaczego jest to takie przyjemne? Ponieważ czujemy się wówczas zaciekawieni, wdzięczni, uradowani, wzbogaceni przez życie i przez spotkanie z przedmiotem naszego podziwu.

Niezdolność do podziwiania może się łączyć z ciasnotą umysłową: podziwiać jakiegoś człowieka? Phi! Jeśli dobrze poszukać, zawsze znajdzie się jakaś wada! Podziwiać krajobraz, zwierzę, zabytek? No, OK, w porządku, ale jaki z tego pożytek? Dalej, szybko, zajmijmy się czymś innym, czymś poważnym: krytykowaniem na przykład…

Inne źródło niezdolności do podziwu leży w naszej własnej niepewności psychologicznej: kiedy człowiek nie wierzy w siebie, podziwianie jest bolesne. Podziwianie, a zwłaszcza podziwianie bliźniego, to umniejszanie siebie; myśli się wtedy automatycznie: „Brak mi cechy, którą podziwiam u tej osoby”, a potem: „a więc jestem gorszy od niej”. Brak szacunku dla siebie może być zatem przeszkodą dla spokojnego podziwu, to znaczy podziwu bez umniejszania własnej wartości ani idealizowania drugiej osoby. Jednakże nauczenie się podziwiania bez umniejszania swojej

wartości jest bardzo dobrym ćwiczeniem, zarówno dla szczęścia, jak i dla poczucia własnej wartości.

Dlatego właśnie ćwiczenia z podziwiania są zalecane w programach psychologii pozytywnej: przez tydzień, każdego dnia, ćwiczymy podziwianie! Stosujemy się przy tym do dwóch fundamentalnych zasad.

Pierwsza to podziwianie sercem, a nie tylko umysłem. Nie wystarczy odnotować w głowie, że coś czy ktoś jest godny podziwu: trzeba się na chwilę zatrzymać, poobserwować, poświęcić trochę czasu, by zrozumieć, co podziwiamy, i poczuć przyjemność z kontemplowania tego. Wymaga to kilku minut: trzeba się po prostu zatrzymać, by podziwiać. Zatrzymać się fizycznie, w przypadku krajobrazu czy jakiegoś przedmiotu (zamiast przejść obok, odnotowując po prostu, że to było piękne). Zatrzymać się mentalnie, w przypadku istoty ludzkiej (nie ma potrzeby stawać jej przed nosem z błogim uśmiechem, żeby ćwiczenie było skuteczne, trzeba jednak poświęcić chwilę na pomyślenie o niej).

Druga zasada to wyostrzenie swojego podziwiającego spojrzenia: sprawienie, by nie przyciągało go i nie uruchamiało tylko to, co wyjątkowe i widzialne, lecz także to wszystko, co dyskretne i niewidzialne dla pośpiesznego spojrzenia, a co jednak zasługuje na podziw. Obniżenie progu dla tego, co wzbudza nasz podziw, równa się pomnożeniu okazji, by czuć się szczęśliwym.

Poeta (spotkanie)

Przyjaciółka umożliwiła mi spotkanie z poetą Christianem Bobinem, którego wielbię. Byłem wniebowzięty, wzruszony i szczęśliwy, nie miałem nic pięknego do powiedzenia, ale nie cierpiałem z tego powodu: zobaczyć się z nim przez krótką chwilę i wymienić kilka banalnych słów zupełnie mi

wystarczało. Prawie nie zabierać mu czasu ani energii. Wolę go czytać, niż obciążać sobą. Bobin patrzy na swoich rozmówców prawdziwym spojrzeniem. Spotkałem w życiu wielu pisarzy i tak zwanych znanych osób. Potrafię teraz obserwować ich oczy. Wiem, kto udaje, że patrzy i słucha, czekając po prostu, aż formalności czy męczący obowiązek się skończą, a kto słucha i patrzy naprawdę, nawet jeśli trwa to tylko kilka sekund. Bobin patrzy i słucha naprawdę. To z pewnością dlatego światowe życie go męczy i dlatego potrzebuje samotności. Ci, którzy nie patrzą ani nie słuchają, nie są zmęczeni pozorami. Wieczorem zacząłem czytać jego książkę, którą podarowała mi przyjaciółka, jego najnowsze dzieło: L'homme-joie (Człowiek-radość). Była w niej dedykacja dla mnie, która mnie oczarowała. Nie powiem wam, jak brzmiała, by nie stała się wyświechtana i dlatego że nie chcę wiedzieć, czy jest wyjątkowa, czy nie; nie ma to żadnego znaczenia, ja ją tak odbieram. Jako że był to piękny egzemplarz, numerowany, na welinie, rozciąłem delikatnie kartki, by uwolnić słowa, jak to robiono kiedyś, bardzo starym nożem do papieru, który wcześniej poszedłem naostrzyć. Tak, wiem, to staromodne przyjemności z przeszłości. Lubię przeszłość, ponieważ nigdy mnie nie przygniata, lecz karmi. Pierwsze opowiadanie było tak niesamowicie piękne, że natychmiast przerwałem lekturę. Pierwszy raz w życiu zrobiłem to – lectio interrupta – czytając Nieznośną lekkość bytu Milana Kundery w 1984 roku. Zatrzymać się, by kontynuować lekturę dopiero nazajutrz. A w oczekiwaniu na to raczej przeczytać fragment raz jeszcze i smakować go, zamiast gnać do przodu i połykać książkę pod wpływem przyjemności i łapczywego pożądania emocji. Zachować nienaruszone szczęście odkrywania każdej strony autora, który nas zachwyca. W tej książce jest piętnaście opowiadań. Będę smakował jedno każdego dnia: przede mną dwa nadzwyczajne tygodnie.

Poeta (w akcji)

Kontynuuję z tym samym poetą. Tym razem rzecz dzieje się podczas spotkania z jego czytelnikami w Paryżu. Zawsze trochę się boję, kiedy idę słuchać autorów, których lubię, poetów czy powieściopisarzy.

Boję się, ponieważ często mówienie o swoich dziełach to nie ich bajka. Ich bajka to pisanie, niekoniecznie wyjaśnianie własnych słów. I czasami czują się w tym bardzo nieswojo, gubią wątek, są niezrozumiali, bezbarwni, nieciekawi. Jednym słowem, rozczarowujący. Polubiliśmy ich książki i orientujemy się, że osoba, która je napisała, jest zwyczajna, banalna, przynajmniej w tej chwili, gdy stoi przed nami, przynajmniej wtedy, gdy stara się przywdziać szaty mówcy czy wychowawcy. Wyidealizowaliśmy go; wyobraziliśmy sobie, że jego talent pisarski będzie obecny także w ustnej wypowiedzi, w jego obecności, w sposobie mówienia. Nie powinniśmy być rozczarowani, ponieważ tylko dzieło się liczy. Ale zawsze mamy nadzieję na doskonałość, nawet u innych. OK, krótko mówiąc, byłem niespokojny o wystąpienie naszego drogiego Bobina: czy będzie równie genialny, poruszający, wstrząsający jak w swoich książkach? Poszedłem porozmawiać z nim chwilę za kulisami, nim wyszedł do publiczności: był spokojny i trochę wzruszony, zastanawiał się, jak wypełni tę godzinę spotkania z czytelnikami, lecz śmiał się serdecznie z naszych żartów swoim głośnym nieokiełznanym śmiechem, śmiechem tych, którzy doświadczyli cierpienia. Kiedy tylko zaczął mówić, mój niepokój się rozwiał.

To była magia. Radosny, żywy, uśmiechnięty, zadowolony, że tu jest, Christian Bobin mówił nam o poezji, ale przede wszystkim mówił do nas w sposób poetycki. Jego mózg i jego usta na żywo produkowały przed nami poezję. Nami, siedzącymi z rozdziawionymi buziami, wytrzeszczonymi oczami i szeroko otwartymi uszami. Poezję jeszcze niedoskonałą (kilka

razy zaczął na nowo, niezadowolony z jakiegoś słowa czy zwrotu), ale już poezję. Nigdy jeszcze nie uczestniczyłem z tak bliska i w sposób tak wyraźny w spektaklu autora opowiadającego o świecie w chwili obecnej językiem poetyckim. Przepełniała mnie radość. Była tam treść: jego wizja życia jest prosta, mocna i słuszna. Ale tego wieczoru byłem poruszony szczególnie formą: potęgą słów i obrazów. Bobin wierzy w moc i godność słów. Dla niego poezja nie jest tylko drobną dekoracją życia codziennego, małą kruchą rzeczą, lecz ważną i niezbędną siłą, jak Słowo świętego Jana. Tak jak on myślę, że słowa, które wybieramy i składamy, mogą mieć przeszywającą moc, przenikać nasze skorupy, rozpuszczać nasze pewniki i trafiać prosto do serca, wstrząsać nami, wzruszać nas, wywracać nasz świat do góry nogami. W pewnej chwili, gdy Bobin mówił, jedna z moich książek wystawionych na półce za nim przewróciła się i spadła na ziemię, przodem okładki do dołu. Hałaśliwy hołd i radosna czołobitność.

Wszyscy wyszliśmy z tego wieczornego spotkania z lekkimi i rozgorączkowanymi sercami.

Pogoda

Jaki jest wpływ pogody na nasze stany ducha? Większość badań naukowych potwierdza nasze przeczucie: słońce lekko sprzyja dobrostanowi. Słońce, niekoniecznie temperatura. Przy ładnej pogodzie obserwuje się mniej przyjęć na ostry dyżur na oddziałach psychiatrycznych i więcej zachowań altruistycznych: częściej odpowiadamy na uśmiech na ulicy, dajemy większe napiwki, chętniej zabieramy autostopowiczów [154]. Inne prace zdają się wskazywać, że czynniki meteorologiczne mają niewielki wpływ na nasze zadowolenie z życia [155]. Wyjaśnienie jest takie, że istnieją różne profile osób: niektórzy z nas są bardziej „meteowrażliwi”,

inni mniej. Wygląda na to, że ludzi można podzielić z grubsza na cztery klasy pod względem wrażliwości na zmiany nieba [156]: obojętni na klimat, therofile (albo summer lovers, na których bardzo dobrze wpływa słońce i ciepło), therofobi (summer haters, czujący się gorzej przy pięknej pogodzie) i ouranoudorofobi (rain haters, których samopoczucie pogarsza się, gdy pada deszcz). Na co nam to wszystko, skoro nie jesteśmy w stanie zmienić pogody? By lepiej zrozumieć swoje wahania nastroju i działać zgodnie z tą wiedzą: jeśli mamy kiepskie samopoczucie z powodu pogody, ryzykujemy, że pogrążymy się w ruminacjach na temat całego swojego życia. Zrozumienie tego pozwala sobie powiedzieć: „OK, w porządku, wiesz, dlaczego jesteś marudny, nie przesadzaj, nie oceniaj swojego życia, zrób, co masz do zrobienia, poczekaj, aż wróci słońce, i tyle”. Poza tym, jak powiedzieliśmy, wpływ pogody jest niewielki: wystarczy jakieś pomyślne zdarzenie, by go przyćmić; to jeszcze jeden powód, by sprawiać sobie drobne przyjemności w te dni, gdy na zewnątrz jest smętnie!

Pogoda ducha

Cecha dobrostanu przepojona harmonią, spokojem, równowagą. Żadnego zamętu w środku, żadnego zamętu na zewnątrz. Harmonia. W nas. Pomiędzy światem i nami. Czujemy się częścią świata: jak powierzchnia spokojnego morza, jak ciepła letnia bryza, jak niewzruszona góra zwrócona ku niebu. Pogoda ducha ma coś wspólnego ze spokojem. To dwa stany ducha, które bardzo lubię. Ale nie są one w moim mniemaniu równorzędne. Jest to sprawa nie tyle intensywności (pogoda ducha byłaby rodzajem doskonałego i całkowitego spokoju), ile jakości. Pogoda ducha wykracza poza spokój; jest dla spokoju tym, czym szczęście jest dla dobrostanu: transcendencją. Transcendentne jest to, co jest zewnętrze lub wyższe wobec

świata zmysłowego. Spokój należy do naszego świata: spokój naszego ciała i umysłu, spokój naszego otoczenia, w obu przypadkach jego podstawą są cechy fizyczne. Spokój w nas oznacza, że serce bije nam wolno, oddech jest łagodny, mięśnie rozluźnione itd. Spokój wokół nas to mało dźwięków, mało ruchu, stan, kiedy wszelkie zmiany zachodzą stopniowo i łagodnie. Kiedy ze spokoju rodzi się pogoda ducha, pojawia się coś nowego. Uświadomienie sobie tego wszystkiego, co jest tutaj, poczucie współbrzmienia między spokojem wewnątrz i tym na zewnątrz, rozpuszczenie granic między wnętrzem i zewnętrzem. Wciąż jesteśmy tutaj, ale otworzyły się drzwi do czegoś innego. Jesteśmy o włos od przejścia na drugą stronę. Wciąż tutaj, ale nie tylko tutaj. Żadne słowa nie oddają tego, co się dzieje i co wówczas czujemy. Poza „pogodą ducha".

Pogorszenie z powodu szczęścia

Znamy opinię Flauberta, który pisał w liście do swojego przyjaciela Alfreda Le Poittevina: „Szczęście? Czy zastanawiałeś się, ile to okropne słowo spowodowało łez? Bez niego spalibyśmy spokojniej i żyli swobodniej".

Czy pragnienie szczęścia może nas unieszczęśliwić, jak myślą i mówią niektórzy? Pewnie nie. To już raczej zewnętrzny nakaz: „Masz wszystko, by być szczęśliwym!". A jeszcze bardziej przyswojenie sobie tego nakazu i powtarzanie go sobie: „Przecież mam wszystko, by być szczęśliwym!", bez podejmowania żadnych wysiłków czy działań. To pewna katastrofa. Za to zabranie się do roboty, by łagodnie i pokornie nauczyć się lepiej smakować życie, nie będzie stanowiło problemu. Chyba że jesteśmy w depresji: w tym przypadku konieczna będzie pomoc lekarza lub terapeuty [157].

Jedno z badań [158] wykazało, że apologizowanie szczęścia może uczynić niektóre osoby bardziej nieszczęśliwymi: dano w nim uczestnikom do przeczytania artykuł prezentujący wyniki rzekomego eksperymentu psychologicznego. W jednym przypadku wyniki pokazywały, że większość ludzi woli osoby szczęśliwe od smutnych i preferuje tych, którzy nigdy nie odczuwają melancholii lub też jej nie wyrażają. Druga połowa uczestników czytała artykuł z odwrotnymi wnioskami, twierdzący, że osoby smutne są równie cenione jak osoby szczęśliwe i że ważne jest, by odczuwać i wyrażać swoje emocje, nawet jeśli są negatywne. Następnie proszono uczestników, by przypomnieli sobie sytuację, w której odczuwali nieprzyjemną emocję, taką jak przygnębienie, lęk czy stres. Tuż po tym zadaniu badacze oceniali nastrój uczestników.

Oczywiście po przypomnieniu sobie smutnego wydarzenia uczestnicy czuli się bardziej przygnębieni. Zaskakujący był za to inny rezultat: kiedy człowiek myśli, że doświadczanie smutku jest czymś niewłaściwym, odczuwa jeszcze większy smutek. Wyniki istotnie pokazywały, że ci uczestnicy, którzy po przypomnieniu sobie smutnego wydarzenia przeczytali artykuł wskazujący, że większość ludzi woli osoby szczęśliwe, byli dużo smutniejsi od tych, którzy przeczytali artykuł głoszący, że można odczuwać i wyrażać smutek.

Społeczna presja na szczęście zdaje się więc skazywać tych, którzy odczuwają smutek. Czują się winni, że nie są tacy jak inni, ponieważ ci, którzy ich otaczają, wydają im się zadowoleni z życia i milcząco przekazują komunikat, że szczęście powinno być normą, a smutek stanowi słabość. Być może jest to jedno z wyjaśnień faktu, że wskaźniki samobójstw są zadziwiająco wysokie w krajach, gdzie większość populacji czuje się i uważa się za raczej szczęśliwą, takich jak Dania? [159] Efekt kontrastu

między osobistym cierpieniem a zbiorowym szczęściem jest pewnie wtedy nie do zniesienia…

Co więc robić? Pierwszym krokiem byłoby być może niewystawianie się na rady dotyczące szczęścia, kiedy jest się nieszczęśliwym. Lepiej zająć się zrozumieniem, a potem przetrawieniem swojego smutku i złagodzeniem go poprzez zaangażowanie się w jakieś działanie. Otoczenie zaś niech nie naprzykrza się osobom nieszczęśliwym ze swoimi lekcjami na temat szczęścia. Lepiej zaproponować im przechadzkę lub wyjście na jakiś starannie dobrany film (ani zbyt zabawny, ani zbyt ponury!).

Policja

W pewnym okresie, jeżdżąc do szpitala Świętej Anny skuterem, żeby zaoszczędzić trochę czasu, pokonywałem dziesięć metrów chodnikiem na jednokierunkowej ulicy, by uniknąć okrążania dużego kompleksu budynków, z dwoma światłami po drodze. Oczywiście uważałem, żeby nikogo nie przejechać ani nie przestraszyć, zresztą nigdy nie przechodziło tamtędy wielu pieszych. Ale skutery są zabronione na chodnikach – i jest to logiczne. Problem w tym, że tuż obok oddziału, na którym pracuję, znajduje się specjalny punkt szpitalny policji. Z definicji kręci się tam więc wielu policjantów… I pewnego dnia – nie zwróciłem na to uwagi – nieoznakowany samochód policyjny jechał po jezdni, podczas gdy ja sunąłem (powolutku) pod prąd po chodniku. Dwóch policjantów staje, daje mi znak i wysiada. Proszą mnie o dokumenty i wyjaśnienia. Dość żałośnie tłumaczę, że jestem lekarzem na tym oddziale, tam, zaraz obok, i że tego ranka jestem spóźniony, więc pozwoliłem sobie, wyjątkowo, pojechać w ten sposób. Wiem, że to zabronione, bardzo mi przykro itd. Jestem zmotywowany, ponieważ zupełnie nie mam ochoty płacić mandatu za

przejechanie dziesięciu metrów chodnika z prędkością pięciu kilometrów na godzinę. Policjant słucha mnie grzecznie, z lekkim uśmiechem (musiał złapać masę takich jak ja!). Kiedy kończę mówić, patrzy mi w oczy, milcząc, a potem mówi po prostu, oddając mi papiery: „W porządku, proszę jechać. Ale jako lekarz powinien pan raczej świecić przykładem”. I żegna mnie odrobinę sarkastycznym: „Do widzenia, panie doktorze!”. Mieszanka stanów ducha, poczucia winy i ulgi, a także wdzięczności. W każdym razie dla mnie bardzo skuteczna: od tamtej pory nigdy więcej nie jechałem po chodniku. I nie jestem pewien, czy mandat lub ostre napomnienia zadziałałyby równie dobrze, ponieważ w rezultacie burzyłbym się i nie czuł tak bardzo, że mnie to dotyczy: utyskiwałbym na policjanta, zamiast przemyśleć swoje przewinienie.

To właśnie jest edukacja i prewencja: to istnieje i działa. Kapelusze z głów dla tego anonimowego policjanta; albo raczej czapki!

Polityka i psychologia

Krytykuje się niekiedy poszukiwanie szczęścia w imię niebezpieczeństwa braku zaangażowania politycznego, uważając, że szczęście to przystosowanie się do sytuacji, gdy tymczasem należałoby ją zmienić. Tak jakby istniała sprzeczność między polityką a psychologią: zajmowanie się sobą miałoby się równać utracie zainteresowania światem, który nas otacza. Czyżby te dwa wymiary nie przystawały do siebie? Dla mnie to tak, jakby przeciwstawiać sobie wdychanie powietrza i wydychanie!

W rzeczywistości działanie psychologiczne nie stoi na przeszkodzie działaniu politycznemu. Są w życiu chwile, gdy ważne jest, by stawiać opór, działać, walczyć, i takie, w których trzeba odpuścić, akceptować, to znaczy po prostu przyjąć swoje emocje. Nie oznacza to rezygnowania,

nieinterweniowania, poddawania się ani ulegania. Odpuszczanie, kiedy jest dobrze pojęte, to program dwuetapowy – akceptacja rzeczywistości i obserwowanie jej, a potem działanie, by ją zmienić – który pozwala nie poddawać się reakcji czy impulsowi kierowanym emocją w czystej postaci. To poczekalnia dekontaminacyjna, w której badamy emocje w możliwie najobszerniejszej przestrzeni mentalnej, by spróbować zdecydować, co będzie najlepiej zrobić – jakie bliskie naszym wartościom i oczekiwaniom działania będziemy mogli podjąć. Chodzi o to, by *odpowiadać* na to, co nam się przydarza, umysłem i sercem, zamiast *reagować* pod wpływem naglącej emocji. To dyktatura naszych czasów nakazuje, by ludzie byli bardzo reaktywni, podejmowali ważne decyzje natychmiast, trochę tak jak wtedy, gdy sprzedawcy usiłują omamić nas, mówiąc: „Jeśli nie kupicie naszego produktu teraz, to wieczorem albo jutro już go nie będzie!”. Nas świat także stara się w ten sposób omamić, wmawiając nam, że wszystko jest naglącą koniecznością.

Szczęście i pogoda ducha w dużej mierze polegają na odrzucaniu tych fałszywych naglących konieczności. Nie jest to rejterada przed rzeczywistością, lecz jedynie narzędzie mądrości i rozeznania. Jestem przekonany, że jeśli ludzie nie zajmują się swoją równowagą wewnętrzną, nie tylko będą bardziej cierpieć, ale staną się też bardziej impulsywni i łatwiejsi do zmanipulowania. Praca nad własną wewnętrznością sprawia, że jesteśmy bardziej obecni w świecie. To coś, co nazywa się „wewnętrznością obywatelską” [160]: zadbanie o nasze wnętrze czyni z nas lepszych ludzi, bardziej spójnych, bardziej szanujących i słuchających innych, sprawiedliwszych. Angażujemy się spokojniej, ale nasze zaangażowanie jest trwalsze. Trudniej ulegamy indoktrynacji, jesteśmy wolniejsi. Poza tym pogoda ducha pozwala zachować dystans podczas walk, które prowadzimy. Nie możemy funkcjonować, wyłącznie słuchając

impulsów, gniewu, urazy. Wielcy liderzy, jak Mandela, Gandhi, Martin Luther King, zawsze starali się z tego wyrwać; wszyscy oni zrozumieli, że uleganie impulsom prowadzi do gwałtowności, agresji, cierpienia. Wewnętrzna równowaga pozwala zachować w stanie nienaruszonym naszą zdolność do oburzania się i buntowania, ale w tak skuteczny i dostosowany sposób, jak to tylko możliwe.

Południe

„Dlaczego więc opuszczamy to miejsce, idealnie piękne i spokojne, i obfitujące w grzyby?", zastanawia się Freud podczas pobytu w towarzystwie swojej szwagierki Minny w miasteczku w Tyrolu Południowym we wrześniu 1900 roku. „Dlatego tylko, że został nam zaledwie tydzień i że nasze serce, jak to stwierdziliśmy, ciągnie na południe, ku figom, kasztanom, wawrzynowi, cyprysom, domom ozdobionym balkonami, handlarzom antykami…" [161]. Nasze europejskie serce ciągnie na południe, kiedy chodzi o szczęście. Bo łagodność wieczorów, bo słońce i cykady, bo zapach makii, rozmowy w porośniętych winoroślą altanach i spokojny plusk Morza Śródziemnego o poranku.

Pomimo

Jedna z moich pacjentek powiedziała mi pewnego dnia: „Zawsze jesteśmy szczęśliwi pomimo czegoś: szczęśliwi pomimo swojej przeszłości, pomimo teraźniejszości, pomimo niedoli wokół siebie, mimo wszystko…". Nie wiedziałem, co jej odpowiedzieć (to było w czasach, gdy myślałem, że muszę mieć odpowiedź na wszystko, by nie zostawiać swoich pacjentów w rozpaczy). Trochę później, wracając do domu, znalazłem możliwą

odpowiedź: być może szczęście jest tym piękniejsze i bardziej poruszające, i silniejsze, że jest to właśnie szczęście „pomimo”… Dzisiaj nie wiem, czybym tak odpowiedział. Myślę, że powiedziałbym raczej: całe nasze życie jest „pomimo” czegoś – i szczęście nie wymyka się tej regule. To dlatego je kochamy i potrzebujemy go.

Poranne wylegiwanie się

W pewien piątkowy wieczór, podczas wymiany e-maili związanych z pracą, o późnej godzinie, kolega radzi mi, bym zwolnił i pospał do późna w niedzielę. Pudło: nigdy w życiu nie umiałem wylegiwać się do późna. Na ogół otwieram oko z nastaniem dnia, niezależnie od tego, w jakim stanie ducha jestem. Kiedy nie jestem w formie, budzi mnie niepokój („Szybko, zrobić wszystkie te rzeczy, które trzeba zrobić, żeby się od nich uwolnić”), a kiedy czuję się dobrze, budzi mnie radość, pęd życiowy („Szybko, szybko, zobaczyć niebo, gwiazdy, słońce i smakować to”). We wszystkich tych przypadkach odczuwam radykalną niemożność ponownego zaśnięcia czy wylegiwania się w łóżku. A przecież nie jestem osobą nadaktywną, lubię, by sprawy toczyły się powoli, spokojnie. I bardzo też lubię spać, uwielbiam ten moment, kiedy moszczę się w łóżku i przeglądam w myślach wspomnienia z dnia. Więc, mimo wszystko, dopytuję jeszcze kolegę: „A ty wylegujesz się rano?”. Nie, on także nigdy tego nie robi: jesteśmy

zdecydowanie dwoma upośledzonymi osobnikami, niezdolnymi pojąć tajemnic (i radości) leniuchowania i wylegiwania się w łóżku.

Porównania

Porównanie, w psychologii pozytywnej, to na ogół trucizna dla dobrostanu. Często mówi się, że trzy rodzaje porównań mogą zniszczyć nasze szczęście: porównywanie tego, co właśnie przeżywam, z tym, co przeżyłem najlepszego w przeszłości; z tym, co przeżywają osoby, które mają więcej szczęścia niż ja; i z tym, o czym marzyłem. Istnieją duże szanse, że po wykonaniu tej potrójnej pracy poczujecie się mniej szczęśliwi niż wcześniej.

Przypominam sobie jednego z moich pacjentów, z którym o tym rozmawiałem i który przedstawiał mi swoją wizję tej sprawy: „Przez długi czas łatwo odczuwałem zazdrość o szczęście innych, wydawało mi się, że to mi coś odbiera, jakby ilość szczęścia tu, na ziemi, była ograniczona, jak bywa z pieniędzmi. W rezultacie szczęście moich sąsiadów oznaczało mniej szczęścia dla mnie. Potem zrozumiałem, że jeśli dalej będę myślał w ten sposób, skażę się na nieszczęście i ciągłe nieusatysfakcjonowanie. Powolutku czyniłem starania, żeby nie porównywać się więcej z innymi, lecz jedynie z samym sobą: zrobiłeś postępy czy nie? I żeby cieszyć się szczęściem innych. Po pierwsze, z powodów egoistycznych: w końcu ludzie są milsi w obejściu, kiedy są szczęśliwi! Po drugie, z powodów altruistycznych: po co życzyć im nieszczęścia?”.

Dostępne prace [162] pokazują, że ludzie szczęśliwi rzadziej porównują swój los z losem innych. A także że cieszą się dobrem, które spotyka innych. Buddyści nazywają to miłością altruistyczną. Dzisiaj odkrywamy,

że kultywowanie takich „dobrych myśli” czyni wiele dobrego tym, którzy je mają!

Pory roku

Szczęście następowania po sobie pór roku. Po lecie niecierpliwie oczekujemy nadejścia jesieni, swetrów i ognia w kominku. Potem powrotu wiosny. Potem długich letnich wieczorów, kiedy dzień nie chce się skończyć. Lubimy te łagodne zmiany i ich regularny cykl: lubimy pewność, że odnajdziemy jutro to, co dziś tracimy.

Zmieniające się pory roku, których doświadczamy na Zachodzie, mają wiele zalet: po pierwsze, różnorodność przyjemności (a nasz mózg uwielbia różnorodność, do tego stopnia, że wpędza go to w choroby w społeczeństwach obfitości i nadmiaru). Przyjemności dostrzegania zmian koloru nieba i drzew, zmian kwiatów, owoców i warzyw, które wchodzą do naszych domów i na nasze talerze, zmian długości dnia, temperatury powietrza, które pieści lub kąsa naszą skórę.

Po drugie, pory roku są cykliczne i zawsze wracają. To uspokajające, jak naturalna i cicha psychoterapia naszych lęków egzystencjalnych dotyczących myśli o końcu: po każdym końcu następuje ponowny początek, mówią nam pory roku. Mówią to jeszcze głośniej niż dzień i noc: ponieważ ich dłuższe cykle pozwalają nam ich zapragnąć. Pod koniec zimy tęsknimy za wiosną. Sprawiają, że czekamy na zmiany z nadzieją: wiosną wesoły blask światła jest radosnym przeczuciem letnich upałów.

I wreszcie jeszcze inna zaleta: uczą nas się starzeć. Ponieważ ich wieczny powrót nie zastaje nas za każdym razem takimi samymi. Wzbogaciliśmy się (o to, co przeżyliśmy) i zubożeliśmy (o to, co straciliśmy: przyjaciół i złudzenia). Postarzeliśmy się i dobrze to czujemy.

Lecz natura i tak przyjmuje nas i dodaje otuchy. Czułe i życzliwe przygotowanie na to, czym będzie nasze odejście: „Wszystko będzie się dalej toczyło bez ciebie, ale nie martw się, będę tutaj, będziemy tutaj, ty i ja”.

Postanowić być szczęśliwym

Postanowić być szczęśliwym to tak, jak postanowić pójść na spacer, założyć buty i czekać, aż pójdą za nas: OK, to pierwszy etap (oczywiście to lepsze, niż myśleć mgliście o spacerze, leżąc na kanapie), ale to nie wystarczy. Trzeba będzie iść samemu. Szczęściu można ułatwiać, można je napotykać, nawet wypracowywać. Ale nie da się go wezwać. Decyzja o byciu szczęśliwym jest w istocie jedynie decyzją o podjęciu regularnych wysiłków, by być szczęśliwym jak najczęściej.

Postanowienia

„Pora na zdrowe postanowienia. Nie będę więcej bił goryli. Będę gryzł mniej kamyków. Będę chodził na dwóch nogach. To będzie trudne, ale czym bylibyśmy, gdybyśmy nie narzucali czasami swojej woli tych wyzwań, które wzmacniają ją, wystawiając ją na próbę?”. Pisarz Éric Chevillard wyśmiewa w ten sposób dobre postanowienia na swoim blogu „L’Auotofictif” (Autofikcyjny). Ja bardzo lubię, mimo wszystko, postanowienia noworoczne; przybliżają nas one trochę do działania, dobre jest w nich to, że przynajmniej istnieją. Kilka przeprowadzonych na ten temat badań pokazuje zresztą, że działają one mimo wszystko lepiej niż całkowity brak postanowień („nie robię żadnego wysiłku, nie podejmuję refleksji ani działania, by poprawić lub ograniczyć swoje wady” [163]),

dlatego nie wyśmiewam ich i rozumuję raczej jak Jules Renard: „Przynoszę panu moje życzenia. – Dziękuję. Postaram się coś z nimi zrobić” [164].

Potrójne A przeciwszczęściowe

Potrójne A określa jakość kiełbasek wieprzowych albo stabilność finansową państw. Dotyczy także szczęścia. Przedtem, Potem, Gdzie Indziej (fr. Avant, Après, Ailleurs) to odmiana potrójnego A przeszkadzającego być w chwili obecnej. I osiągnąć szczęście. Im bardziej mój umysł ma nawyk wymykania się ku temu, co było przedtem, będzie potem lub jest gdzie indziej, zamiast pozostawać w tu i teraz, tym bardziej zmniejsza się mój dobrostan. Stąd mała mantra: „Jeśli szukasz szczęścia, trzymaj się z dala od potrójnego A!”.

Potworności i szczęście

Moja wizja szczęścia naznaczona jest przez wykonywany przeze mnie zawód, który polega na stykaniu się z cierpieniem i próbach złagodzenia go. Wspomnienie, które najbardziej mną wstrząsnęło? Pacjent pochodzenia algierskiego, hospitalizowany z powodu poważnej depresji, którego synowi islamscy fanatycy poderżnęli gardło na jego oczach. Ta sama historia co w przypadku Auschwitz: jak po czymś takim wierzyć jeszcze w szczęście? Nie wiem, ale mimo wszystko: nie podważa to istnienia czy możliwości, czy znaczenia szczęścia. Jedynie złudzenie, że życie oszczędzi nam nieszczęścia. Nic nie zostanie nam oszczędzone. A niektórzy z nas doświadczą, niestety, absolutnych potworności. Nie jest to powód, by rezygnować z bycia szczęśliwym. To tylko powód, by zobowiązać się,

każdy zależnie od swoich zdolności, do niesienia ulgi w nieszczęściu i zapobiegania potwornościom.

Powojnie

Nie jest łatwo poddać się szczęściu, kiedy spędziło się wiele czasu, starając się przetrwać i przeżyć. Mówi o tym w swoich książkach [165] filozof Alexandre Jollien: nazywa to „powojniem". Umiejętność walki z nieszczęściem nie przygotowuje do smakowania szczęścia, a szczęście osób, które przeżyły traumę, wymaga, by złożyły broń. Inny autor, pisarz Éric Chevillard, pisał z kolei: „Kiedy warunki szczęścia są wreszcie spełnione, jesteśmy już zbyt dobrze przystosowani do warunków niedoli: mamy zbyt wiele zrogowaceń, aby nasze tkanki mogły poczuć obiecane rozkosze" [166].

Powolność

Czuję się silny w szybkości, a szczęśliwy w powolności. Dlatego właśnie wolę powolność.

Pozytywne dyscyplinowanie

Psychologia pozytywna to nie rezygnowanie z dyscyplinowania i przyjmowanie postawy nieinterweniującej. To preferowanie dyscyplinowania łagodnego, lecz stanowczego.

Któregoś dnia, podczas konferencji, w której biorę udział, osoba, którą zwie się moderatorem, proponuje publiczności zadawanie pytań mówcom. A ponieważ jest to doświadczony moderator, wie, że często ludzie proszą

o głos nie po to, by zadać pytanie, lecz by wdawać się w długie monologi, podczas których wykładają własną wizję tematu, który właśnie poruszyli prelegenci. I często widownia pomstuje, ponieważ w rezultacie, nawet jeśli jest to interesujące, nie pozostawia już czasu na inne pytania. Toteż – prawo jest twarde, ale to prawo – trzeba starać się być zwięzłym. Moderator wykonał tego dnia swoją pracę z humorem, sprytem i klarownością: „No dobrze, czas na pytania z sali. Przypominam więc, co to jest pytanie: jest krótkie i kończy się znakiem zapytania". I jeśli dobrze pamiętam, mieliśmy dzięki niemu piękną sesję prawdziwych i bardzo interesujących pytań…

Pożyteczne

Istnieje w psychologii pozytywnej cały nurt, który można by nazwać „utylitarystycznym", polegający na zważeniu jej korzyści i zaangażowaniu się w nią po to, by móc doświadczyć tychże korzyści. Szczęście jest dobre dla zdrowia? Lekarze zaczynają interesować się psychologią pozytywną. Jest dobre dla wydajności? Przedsiębiorstwa oferują kursy swoim pracownikom [167]. Można uznać, że to irytujące. Ale można też powiedzieć sobie, że są mody – ponieważ to moda – bardziej jałowe i mniej pożyteczne niż ta. Wszedłszy raz na drogę szczęścia, niezależnie od swojej początkowej motywacji, ludzie stają się na ogół lepsi, niż byli, ponieważ szczęście raczej ulepsza ludzkie ciasto. Nawet jeśli powody, dla których za nim gonimy, są dyskusyjne.

Pożywienie

Wielkie źródło przyjemności, wcześnie sygnalizowane, na przykład w Biblii: „Nuże więc! W weselu chleb swój spożywaj i w radości pij swoje

wino!…” (Koh 9:7). Najpierw jest prosta przyjemność pożywienia się, kiedy jesteśmy głodni. Przyjemność, której częściowo się pozbawiamy, ponieważ często siadamy do stołu po prostu dlatego, że to pora posiłku, i często nie czując głodu. Następnie jest szczęście – które przekracza tę prostą przyjemność – uważnego smakowania tego, co jemy. Albo jeszcze to szczęście poczucia więzi z innymi ludźmi, którzy wyhodowali owoce i warzywa, zrobili wino, wyrobili chleb. Zalecamy naszym pacjentom, by regularnie łączyli się z tą mocą pokarmu: od czasu do czasu zjedli posiłek w samotności, powoli, uświadomili sobie smak jedzenia i wszystkich łask, dzięki którym znalazło się na ich stole.

Później

„Zajmę się swoim szczęściem później: kiedy skończę pracę, kiedy moje dzieci będą duże, kiedy spłacę kredyt na mieszkanie, kiedy wreszcie dostanę awans w pracy, kiedy będę na emeryturze”.

Ojojoj…

Praca i szczęście

Praca i szczęście? Ta historia bardzo źle się zaczęła, kiedy w Księdze Rodzaju wściekły Bóg przegnał Adama i Ewę z Raju (gdzie nie musieli pracować), skazując ich na zarabianie na chleb w pocie czoła. Historia miała też zły ciąg dalszy, za sprawą tej totalnej niesprawiedliwości społeczeństw preindustrialnych: uznając dalej pracę za przekleństwo i dyshonor, bogaci w tych społeczeństwach nie pracowali, lecz kazali pracować na siebie biednym. Zmiany nadeszły wraz z wielkimi ideami rewolucyjnymi oświecenia: szczęście było w nim uznawane za prawo,

a praca za wartość. Próżniactwo stało się podejrzane, a ciężka praca dawała szczęście i godność, jak to zauważał filozof Helwecjusz: „Człowiek zajęty to człowiek szczęśliwy”.

Nawet jeśli Diderot studził nieco te wypowiedzi: „Bardziej bym wierzył w rozkosze dnia cieśli, gdyby to cieśla mi o nich opowiadał”, obraz robotnika lubiącego swoją pracę i rozwijającego się dzięki niej pozostaje wyryty w naszym umyśle. Nowością jest to, że obserwujemy dzisiaj rosnące oczekiwania wobec pracy związane z osobistym rozwojem: najlepiej, żeby była nie tylko sposobem zarabiania na chleb, lecz także środkiem do tworzenia więzi i sensu w życiu, uczenia się, realizowania siebie. Zapewne dlatego w ankiecie przeprowadzonej wśród sześciu tysięcy osób reprezentujących ogół ludności [168], jedna osoba na cztery spontanicznie wymieniała pracę jako źródło szczęścia. Połowa badanych uważała, że w ich pracy przeważają aspekty pozytywne; procent ten rósł wraz z kwalifikacjami (70% wśród kadry zarządzającej, 30% wśród robotników niewykwalifikowanych). Wreszcie, w tym samym badaniu, to grupy najbiedniejsze (prekariusze i bezrobotni) czynili z pracy jeden z najważniejszych warunków szczęścia: jak to często bywa, kiedy pozbawia się nas jakiegoś źródła szczęścia, dostrzegamy jego wartość i znaczenie. Tak właśnie jest w przypadku pracy.

Pragnąć szczęścia bliźniego

Szczęście innych powinno nas cieszyć. Jeśli to nie działa, to znaczy, że nie zrozumieliśmy fundamentalnej sprawy. Jest to łatwe w odniesieniu do osób, które kochamy: człowiek w naturalny sposób cieszy się szczęściem ludzi, których kocha. Poza tym małym kręgiem może istnieć obojętność lub zazdrość. Jeśli mamy problem ze szczęściem innych, pamiętajmy

przynajmniej egoistycznie o tym, że im więcej będzie szczęścia na ziemi, tym piękniejsze będzie nasze życie; więcej szczęścia, mniej przemocy i cierpienia.

Pragnienia

Szczęście nie zawsze wiąże się z zaspokojeniem naszych pragnień. Czasami spada na nas, choć o nic nie prosiliśmy, niczego nie szukaliśmy, niczego się nie spodziewaliśmy. Z drugiej strony niekiedy zaspokojenie naszych pragnień nie daje nam pełni satysfakcji: to smutne szczęście rozpieszczonego dziecka, które ledwie przed chwilą przepełnione zadowoleniem, już wyrusza na poszukiwanie nowego przedmiotu, nękane chronicznym, potwornym, nieprzezwyciężonym niezaspokojeniem. Kiedy pragnąc czegoś, doświadczamy większego szczęścia, niż smakując, to znaczy, że mamy jeszcze przed sobą sporo pracy…

Prawda

Dla filozofa lepsza jest prawda, która martwi, niż kłamstwo, które pociesza. Jeśli o mnie chodzi, mam problem z tym poglądem, trudnym przecież do obalenia. To dlatego, że jestem niepoprawnym leczącym. Drogi André Comte-Sponville, mówiąc o tej różnicy między nami, doskonale (i miło) to podsumował: „Christophe, jako dobry lekarz, chce, by jego pacjenci albo czytelnicy zbliżyli się do zdrowia; ja chciałbym, żeby moi zbliżyli się trochę bardziej do prawdy, jasności umysłu, mądrości… Otóż istnieją kłamstwa i złudzenia, które pomagają, i prawdy, które krzywdzą. Dla filozofa lepsza jest prawda, która krzywdzi, niż złudzenie, które pomaga, lepsza prawda, która zabija (pod warunkiem że zabija tylko mnie!), niż

kłamstwo, które pomaga żyć. Dla lekarza jest siłą rzeczy inaczej. Potwierdza to jedynie, że filozofia i medycyna to dwie różne rzeczy, w oczywisty sposób prawowite i obie niezbędne. „Rozwój osobisty" stwarza niekiedy złudzenie, że filozofia i medycyna to jedno i to samo, że filozofia leczy, że zdrowie może zajmować miejsce mądrości albo być jej wystarczającym warunkiem. Nie wierzę w to"[169]. Czy czytanie tak prostych, pouczających i inteligentnych wypowiedzi nie uszczęśliwia waszego mózgu?

Prawo do nieszczęścia?

Absurdalne, lecz niezbędne, by dodać otuchy zaniepokojonym dyktaturą szczęścia: tak, tak, możecie być nieszczęśliwi, nie ma problemu, wolno wam! Nikt was nie wsadzi do więzienia, jeśli będziecie chodzić naburmuszeni albo cały czas narzekać. To wy sami się tam wpakujecie…

Prawo do szczęścia?

Czego dokładnie się domagamy, kiedy upominamy się – dla siebie lub innych – o różne prawa (do pracy, mieszkania, szczęścia)? Nie tego, by dano je nam gotowe, lecz by pozwolono nam dojść do nich własnymi wysiłkami. Prawo to nie należność, lecz możliwość, której się domagamy.

Z tego tytułu każdy obywatel ma prawo do szczęścia, czy raczej do warunków, które pozwolą mu je zbudować.

Prawowitość

„Kto powierza papierowi swoje cierpienia, staje się autorem melancholijnym; staje się jednak autorem poważnym, kiedy opowiada nam o tym, co przecierpiał i dlaczego teraz odczuwa radość”, mówi nam Nietzsche [170]. I tak, przekaz tych, którzy doświadczyli nieszczęścia i mówią nam o szczęściu, jest z pewnością najsilniejszy i najcenniejszy ze wszystkich.

Problemy

Są faktem, nawet u szczęściarzy. Innym faktem jest jednak to, że prawie zawsze je powiększamy: wyolbrzymiamy ich rzeczywiste znaczenie dla naszego życia, czas ich trwania itd. Pamiętajmy zawsze surowe krótkie zdanie Ciorana: „Wszyscy odgrywamy farsę: żyjemy dłużej od własnych problemów” [171]. Albo to, którego autora nie pamiętam: „Uniknąłem w życiu setek katastrof: wbrew moim obawom nigdy nie nadeszły!”.

Próba

Próba to przeciwność losu, która sprawia, że drżymy w posadach i zastanawiamy się, czy przetrwamy, choćby tylko psychologicznie, to okres, w którym zastanawiamy się, czy nie wyjdziemy z tego ostatecznie złamani, zniszczeni i niezdolni do dalszego życia. Każdą próbę, przez którą przechodzimy, przeszło już nieskończenie wielu innych ludzi. Nie czyni jej

to w najmniejszym stopniu mniej straszną, ale przypomina nam, że jest to jedna z twarzy życia. Próba jest tą straszną twarzą, którą może przybrać życie. Kiedy myślimy, że strąca nas do piekła, rzuca nas jedynie w nieznane. Nie możemy wiedzieć, co się potem stanie, w żadnym wypadku. A więc ze wszystkich sił musimy jedynie stawiać czoło samej próbie, a nie naszym absurdalnym wymysłom czy ruminacjom. Najlepiej, jak potrafimy, bo to nigdy nie będzie doskonałe. Potem nadejdzie coś innego i czujemy niespokojny ból, nie wiedząc co ani kiedy. Ale coś nadejdzie: „Życie ma dwie twarze: jedną zachwycającą, a drugą straszną. Kiedy ujrzeliście tę straszną, zachwycająca twarz odwraca się ku wam jak słońce” [172].

Próbować

Wiele spośród naszych problemów z „przepisami” na szczęście wynika z tego, że nawet ich nie wypróbowujemy. A reszta z tego, że nie jesteśmy wytrwali.

Próg szczęścia

Rozmowa z pewnym przyjacielem, sceptycznym, wymagającym i zasadniczym, który wpadł właśnie w mały dołek egzystencjalny i pyta mnie, w jaki sposób ja praktykuję moje ćwiczenia z psychologii pozytywnej: „Co robisz każdego dnia, albo prawie każdego, żeby mieć dobre samopoczucie?”. Wyjaśniam mu, że pośród moich niemal codziennych praktyk znajduje się między innymi poranna medytacja, spacer po lesie niedaleko domu, kiedy tylko mogę, i zasypianie co wieczór z myślą o trzech dobrych momentach minionego dnia.

„Trzy dziennie – wykrzykuje – to strasznie dużo! Co to jest dla ciebie – dobry moment?”. Opowiadam mu wówczas o najświeższych zdobyczach mojego połowu szczęścia: obserwowałem kowalika (mały leśny ptaszek) w swoim ogrodzie; otrzymałem piękny list z podziękowaniami od czytelnika; stwierdziłem, że pewna osoba z mojej rodziny, która często źle się miewa, czuje się w tej chwili dobrze; kilka razy patrzyłem na przepływające po niebie chmury; nie dostałem żadnej złej wiadomości, która by mnie zasmuciła lub zaniepokoiła. „A, OK! Już rozumiem: stawiasz próg bardzo nisko. W takim wypadku rzeczywiście twoje zwykłe dni są szczęśliwe”. Owszem, kolego. Nie trzeba wygrać w Lotto ani kupić sobie nowych butów, ani cudem uniknąć śmierci. Zwyczajne życie daje nam najczęściej mnóstwo okazji do radości. Należy jedynie wykonać wysiłek uwagi: odwrócić ją choćby na chwilę od trosk. I skierować choćby na chwilę ku całej reszcie życia.

Przebaczenie

Tracimy wiele szczęśliwych chwil z powodu naszych trudności z przebaczaniem. Nie mówię tu nawet o takim przebaczeniu, którego trudno udzielić, jak wtedy, gdy ktoś ogromnie skrzywdził nas lub kogoś z naszych bliskich. Tylko o mikroprzebaczeniach z codziennego życia: niezręcznych słów, zaniedbań, błędów itp. Przebaczenie nie oznacza wymazania tego, co się stało, zapomnienia, rozgrzeszenia. Oznacza decyzję, że nie chcemy pozostać więźniami urazy, że nie życzymy sobie przedłużać udręki, że pragniemy nie wytwarzać sami swojego cierpienia. Trzymać się obrazy to trzymać się cierpienia. Można jak najbardziej postanowić przebaczyć komuś, bez pogodzenia się z nim, po prostu powiedzieć sobie: „OK, w porządku, nie chcę się mścić ani go karać”. Wszystkie wielkie tradycje

filozoficzne i religijne podkreślały wartość przebaczania, ale to chyba buddyzm proponuje najbardziej frapujące i pouczające obrazy, w tym słowa Buddy: „Uczepić się nienawiści i urazy to jak pochwycić rozżarzony węgiel, by kogoś nim oparzyć: przy okazji oparzymy sami siebie”. Ważne jest, by nie widzieć przebaczenia jedynie jako rezygnacji (z kary czy z zemsty), lecz jako wyzwolenie i uwolnienie (od urazy). Jednakże ma ono wartość, osobistą i społeczną, tylko jeżeli jest wolnym wyborem i udzielamy go z rozeznaniem: to granice psychologii pozytywnej.

Przeciąganie

Przypominam sobie lekcje historii w szkole podstawowej, na których opowiadano nam, że król Ludwik XI kazał zamykać swoich przeciwników i wrogów w klatkach, które nazywano „dziewczynkami”: nie można w nich było ani usiąść, ani położyć się, ani stać prosto. Można było jedynie kucać w pozycji, która uniemożliwiała jakąkolwiek formę całkowitego rozciągnięcia. Gdy byłem dzieckiem, przerażało mnie to absolutne unieszczęśliwienie ciała, w którym ten straszliwy i podły król trzymał swoich więźniów przez wiele lat, albo zgoła przez całe życie. Być może dlatego tak bardzo lubię się przeciągać: kiedy piszę u siebie w domu, pomiędzy dwiema konsultacjami w szpitalu, regularnie wstaję i z rozkoszą się przeciągam.

Przeciwieństwo

W swojej książce Prisonnier au berceau (Więzień w kołysce) poeta Christian Bobin mówi coś takiego: „Nauczyłem się poznawać każdą rzecz przez jej przeciwieństwo: jasność przez ciemność, śpiew przez ciszę, miłość

przez samotność” [173]. Filozof André Comte-Sponville pisze z kolei, że szczęście to „stan subiektywny, oczywiście, względny, naturalnie, i z tej racji można posunąć się aż do negowania jego istnienia. Lecz ten, kto poznał nieszczęście, nie jest już tak naiwny i wie, choćby dzięki kontrastowi, że szczęście także istnieje”. Wszyscy wiemy, że przeciwieństwo szczęścia (nieszczęście) i brak szczęścia (pustka egzystencjalna) istnieją. Trzeba doświadczyć ich osobiście czy wystarczy po prostu wiedzieć, że istnieją, by mogły być źródłem motywacji do poszukiwania i chronienia szczęścia?

Przeciwności losu

Stanowią część życia. Czy przyczyniają się do tego, że jesteśmy szczęśliwsi? Innymi słowy: bardziej inteligentni w kwestii szczęścia? Bardziej świadomi jego wagi? Tak, oczywiście.

Przeciwności pomagają nam także ponownie przemyśleć sposób, w jaki kierujemy naszym życiem: robią to, oddalając nas od szczęścia, co pozwala nam lepiej je zobaczyć. Przeciwności (choroba, cierpienie, strapienie – nasze lub naszych bliskich) otwierają nam oczy na to, co naprawdę się liczy i na czym należy się skoncentrować. W pewnym momencie mojego życia, kiedy miałem zmartwienia, mój przyjaciel, chrześcijanin, napisał mi coś takiego: „Wiesz, że każdego dnia w mojej medytacji ignacjańskiej powierzam Cię Panu. Któregoś wieczoru przyszło mi do głowy to stwierdzenie, w Twojej intencji, pochodzące z Księgi Hioba: »Uciśnionego On ratuje przez ucisk, cierpieniem otwiera mu uszy«”.

Cierpieniem otwiera mu uszy? I zmusza go, by lepiej słuchał swojego serca: gdzie znajduje się moje szczęście? Czy idę dobrą drogą?

Przy okazji kryzysów i przeciwności losu spostrzegamy często, że trwonimy nasze życie, czas i energię na materialne cele, zamiast bardziej skupić się na tym, co się liczy: szczęściu, miłości.

Wiele badań potwierdziło to wyraźnie: małe dawki przeciwności losu czynią ludzi później mocniejszymi i szczęśliwszymi, podczas gdy wielkie przeciwności lub trzymanie pod kloszem czynią ich delikatniejszymi i mniej zdolnymi do szczęścia. Nie należy jednak zwlekać, ponieważ inne badania, przeprowadzone na temat lekcji, jakimi są dla nas przeciwności losu, pokazują nieubłaganie, co następuje [174]: przeciwności służą nam tylko wtedy, gdy podejmiemy natychmiastowe działania, by zmienić swoje życie. Po upływie kilku miesięcy pozostaje złe wspomnienie, lecz nie jest już ono źródłem inspiracji i motywacji dla egzystencjalnej zmiany [175]. Nie zwlekajcie więc z modyfikacją waszego życia, kiedy przeciwności losu otworzą wam oczy na to, co najważniejsze, w przeciwnym razie wasze oczy bardzo szybko się zamkną.

Przed i po

Istnieją dwa rodzaje pozytywnych emocji związanych ze szczęściem. Oto ich nazwy techniczne: „afekt pozytywny poprzedzający osiągnięcie celu” i „afekt pozytywny następujący po osiągnięciu celu”. Zależą one od dwóch różnych obwodów mózgowych. A pierwszy jest silniejszy od drugiego, ze względu na przetrwanie naszego gatunku: ważniejsze jest, by być zmotywowanym do osiągnięcia celu, niż by umieć go smakować. Ewolucję interesuje jedynie przetrwanie gatunku, a nie szczęście składających się nań jednostek. To dlatego jesteśmy – biologicznie – potężnie wyposażeni do szukania szczęścia: „Szczęście to szukanie go”, pisał Jules Renard. Jesteśmy natomiast gorzej zaprogramowani do smakowania go, jak

przypomina nam Szekspir [176]: „Dusza szczęścia umiera w rozkoszy”. OK, ale wszystko to predyspozycje: możemy się z nich oczywiście wyzwolić. To, że jesteśmy biologicznie zaprojektowani do bicia, jeśli zabierze się nam banana czy deser, nie oznacza, że nie możemy się kontrolować: nazywa się to wychowaniem (na poziomie indywidualnym) i cywilizacją (na poziomie zbiorowym).

Przepisy na szczęście

W dobrym tonie jest pogarda dla przepisów i sposobów na szczęście. Jeśli o mnie chodzi, nigdy nie wydawało mi się podejrzane, że rady na dobre samopoczucie są proste. Ich prostota nigdy nie jawiła mi się jako uproszczenie. Proste jest to, co łatwo zrozumieć i wykonać. W przypadku przepisów na szczęście trudność tkwi gdzie indziej: w regularności ich praktykowania.

Przeszłość

Psychologia pozytywna to nie tylko smakowanie chwili obecnej (nawet jeśli to jest najważniejsze)! To także praca z przeszłością [177]: przypominanie sobie dobrych momentów, by przeżyć je raz jeszcze, wyobrażanie ich sobie, by na nowo je smakować, „powtórne odtwarzanie filmu pamięci”, by znów uczynić z niego źródło przyjemności. I przypominanie sobie od czasu do czasu trudnych chwil, by je przeanalizować, zrozumieć, nadać im sens i wyciągnąć z nich lekcję, zobaczyć, czego nas nauczyły, w świetle tego, co później zrozumieliśmy; dostrzec także, że nie przeszkodziły nam przetrwać. Być może to właśnie jest najtrudniejsze i najbardziej pożyteczne, jeśli chodzi o minione

przeciwności: myśleć regularnie o wszystkich tych razach, gdy czuliśmy się kompletnie zagubieni i mieliśmy poczucie, że toniemy; gdy tymczasem tylko pobłądziliśmy na jakiś czas, ale wciąż mieliśmy grunt pod nogami…

Przyczynowość

W psychologii termin „przyczynowość” jest używany, kiedy wyjaśniamy czyjeś cechy charakteru: „Ona jest pesymistką, ponieważ jej rodzice nimi byli” lub wydarzenia: „Trudno mi było cieszyć się tym spotkaniem: czułem się bardzo niekomfortowo, ponieważ byli tam ludzie bardziej utytułowani i lepiej wykształceni niż ja”. Poszukiwanie przyczyn jest niekiedy interesujące, ale często łapie nas w pułapkę. Jest ono tylko jednym z dwóch wymiarów dążenia do poprawy: 1) „Dlaczego taki/taka jestem?” i 2) „Co zrobić, żeby to się zmieniło?”. Nie spędzajmy zbyt wiele czasu, zastanawiając się, dlaczego nie potrafimy być szczęśliwsi. Starajmy się także pracować nad tym, by się tego nauczyć.

Przyjaciele

Mówią o tym wszystkie badania: posiadanie przyjaciół, spotykanie się z nimi, by śmiać się, działać, pocieszać i bawić się, stanowi jeden ze składników szczęścia. „Przyjaciele w wiernym tłumie, bez których chęć do życia tracę” [178], pisał Apollinaire. W psychologii mówi się o więzi społecznej, która obejmuje przyjaciół, rodzinę, kolegów, znajomych, sąsiadów, krótko mówiąc, wszystkich ludzi, z którymi utrzymuje się relacje, mniej lub bardziej harmonijne i życzliwe, i których postrzega się jako źródło przyjemnych emocji (od uśmiechu mijanego przechodnia po pocieszające słowa przyjaciółki z dzieciństwa). Jeśli o mnie chodzi, mam

wielu przyjaciół, osób mi bliskich, które kocham i o których wiem, że mnie kochają. Wiem też, że w razie potrzeby bez wahania jesteśmy gotowi nieść sobie wzajemnie pomoc. Jednak nie widuję ich często, nie tak często, jak bym chciał. Ponieważ mieszkają daleko, ponieważ jesteśmy bardzo zajęci, ponieważ jestem samotnikiem; samotnikiem towarzyskim, ale jednak samotnikiem. Ale świadomość, że istnieją, sprawia, że robi mi się ciepło na sercu. I daje mi szczęście.

Przyjemność

Istotne, lecz ograniczone na ogół do zaspokajania naszych potrzeb cielesnych (pożywienie, pielęgnacja ciała, seksualność) lub intelektualnych (rozumienie, odkrywanie) źródło szczęścia. Każda przyjemność jest czymś dobrym. Ale nie każda przyjemność jest szczęściem (brakuje jej świadomości), a życie składające się z przyjemności nie jest życiem szczęśliwym (brakuje mu sensu).

Przyszłość

Nie wiem już, kto powiedział (często wymienia się Clemenceau i to prawda, że to piękna wypowiedź dla polityka): „Przyszłość nie jest tym, co nam się zdarzy, lecz tym, co stworzymy”. Jedno z klasycznych ćwiczeń psychologii pozytywnej („Moja najlepsza możliwa przyszłość”) pomaga nam nad tym pracować [179]. Przez cztery kolejne dni będziesz pisać przez dwadzieścia minut, szczegółowo, jaką egzystencję chciałbyś wieść za kilka lat: jak miałoby wyglądać twoje życie rodzinne, towarzyskie, zawodowe, twoje podróże, rozrywki itd. Zasada jest tylko jedna: naprawdę to robić. Pisać, a nie snuć marzenia, dwadzieścia minut, a nie dwie, dokładnie

i szczegółowo, a nie za pomocą mglistych ogólnych formułek. Wszystkie te elementy są ważne, żeby to zadziałało, czyli żeby: 1) poprawiło twoje samopoczucie i 2) ułatwiło twoje zaangażowanie się w te projekty. Wydaje ci się, że to zbyt łatwe i zbyt proste? OK, łatwe jest, ale nie „zbyt": zrobiłeś to?

Psy i koty

Jak mówią badania, często są źródłem szczęścia dla swoich właścicieli [180]. Mogą także być nauczycielami szczęścia, każde w swoim stylu. Łatwiej podziwiać koty, które robią na nas wrażenie swoimi długimi leniwymi sjestami w bardzo zrelaksowanych pozycjach, zajmującymi je na ogół przez piętnaście do osiemnastu godzin dziennie. Psy są być może jeszcze szczęśliwsze: ich bezwarunkowe uczucie wobec swojego pana czy pani jest dla nich z pewnością, jak to w przypadku bezwarunkowej miłości u zwierzęcia ludzkiego, potężnym czynnikiem dobrostanu. Niech ich nauki nas oświecą! Bądźmy wobec ludzi czasem psami, a czasem kotami! Czasem zachowujmy miły dystans, a czasem składajmy z siebie bezwarunkowy dar. W zależności od osób, chwil, naszego nastroju, potrzeb naszych bliskich…

Psychoanalitycy

Pamiętam, że kiedy byłem stażystą w szpitalu i studiowałem psychiatrię, psychoanalitycy stawiali sobie za punkt honoru, by nie interesować się szczęściem, lecz jasnością umysłu. Wydawali mi się rzeczywiście mniej szczęśliwi niż przeciętny człowiek. Ale niekoniecznie, albo nie wszyscy,

bardziej przenikliwi: oderwanie się od szczęścia nie wystarcza, by przybliżyć się do mądrości.

Psychologia pozytywna

Trudno jeszcze dziś ocenić wagę tej zmiany paradygmatu, jaką stanowiło pojawienie się psychologii pozytywnej w naszej dyscyplinie na samym początku nowego tysiąclecia. Do tej pory zasadnicza część badań w dziedzinie psychologii klinicznej i psychoterapii dotyczyła zaburzeń i zachwiania równowagi psychicznej. Ale w 1998 roku świeżo wybrany prezes potężnego Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, niejaki Martin Seligman, oświadczył: „Nie możemy jedynie leczyć chorych. Nasza misja jest szersza: musimy starać się polepszyć życie wszystkich osób". Wtedy psychologia pozytywna narodziła się jako oficjalny ruch. Nie chodziło już tylko o pomaganie pacjentom, by czuli się mniej nieszczęśliwi, mniej niespokojni, mniej depresyjni, lecz o to, by pomóc im – po tym, jak trudności zostaną pokonane – smakować egzystencję i nie wpadać ponownie, przez całe życie, w cierpienie. Chodziło o to, by nauczyć się kultywować i rozwijać psychologiczny dobrostan i wykorzystywać go jako narzędzie zapobiegania nawrotom. Oczywiście przeczucia takie były już wcześniej wyrażane, i to od dawna. I tak Voltaire rzucił swoją słynną maksymę: „Postanowiłem być szczęśliwy, ponieważ to dobre dla zdrowia". Przypomniał jednak później, że to trudne zadanie: „Wszyscy szukamy szczęścia, nie wiedząc jednak gdzie, jak pijacy szukający swojego domu, mgliście pamiętający, że gdzieś tam jest…". Psychologia pozytywna oferowała pomoc ludziom w tym poszukiwaniu. I miała za sobą dowody. Od jej początków liczba prac i publikacji naukowych poświęconych „subiektywnemu dobrostanowi", jak roztropnie nazywa się szczęście

w języku badaczy, urosła znacząco, a można sądzić, że to tylko początek. W tym zresztą tkwi prawdziwa rewolucja: o ile bowiem poszukiwanie szczęścia to stara historia, która tradycyjnie należała do filozofii, o tyle wkład współczesnej nauki nadał temu poszukiwaniu niesamowitego przyspieszenia…

Psychoneuroimmunologia

Któregoś dnia byłem chory, paskudne ostre zapalenie zatok przynosowych, bardzo przykra rzecz. Bóle głowy, gorączka, zmęczenie. Dzwonię do przyjaciela, którego mieliśmy odwiedzić tego wieczoru, by mu powiedzieć, że nie mogę przyjść; jestem smutny i długo się wahałem, ponieważ wiem, że zaprosił wielu ludzi, których bardzo lubię. Jest trochę rozczarowany, ale pociesza mnie miłymi słowami. Odkładając słuchawkę, mówię sobie: nie, to zbyt wielka strata! Nie widziałem go od dawna, naprawdę mam ochotę tam pójść, mimo wszystko. Nie będzie to zapewne korzystne dla mojego zdrowia, wziąwszy pod uwagę silną gorączkę, ale motywuję sam siebie, myśląc o wszystkich pracach z dziedziny psychoneuroimmunologii. To nowa pasjonująca dyscyplina badająca związki między mózgiem a odpornością: zakłada, że psychika wpływa na system nerwowy, który wpływa z kolei na odporność. Stres osłabia obronę immunologiczną, a emocje pozytywne ją wzmacniają [181]. Sądzono tak od dawna, lecz dzisiaj zostało to udowodnione. Mówię więc sobie: wyjście na zimno, żeby zobaczyć przyjaciela, zobaczyć wszystkich tych ludzi, których tak lubisz, wpędzi cię trochę bardziej w choróbsko, ale jeśli przeżyjesz to jako wybór, a nie jako obowiązek, sprawi ci przyjemność i wszystko się zrównoważy. Uczciwie mówiąc, ten mój psychoneuroimmunologiczny plan nie zadziałał za dobrze. A nawet wcale: w następnych dniach byłem trzy razy bardziej

chory. Jak widać, rezultaty badań naukowych nie zawsze dadzą się stuprocentowo przełożyć na życie codzienne. Ale OK, niczego nie żałuję, zobaczenie starego kumpla naprawdę sprawiło mi przyjemność. A przede wszystkim za rok będę pamiętał spotkanie, a nie zapalenie zatok. To znaczy, mam nadzieję, zobaczymy, jak się potoczy ta moja historia…

Psychoróżnorodność

W pewnym sensie to szczęście, że istnieje wśród ludzi pewna psychoróżnorodność, która tak jak bioróżnorodność w naturze, w świecie zwierząt czy roślin, jest bogactwem dla naszego gatunku: zapewnia rozmaitość zachowań, pozwalających stawiać czoło wielu różnym sytuacjom, wobec których jeden i ten sam profil osobowości byłby bezsilny. W ludzkiej populacji każdy może odgrywać swoją rolę. Kiedy wikingowie płynęli przez Ocean Atlantycki, by dotrzeć do Ameryki, na pokładzie były z pewnością jednostki niespokojne, potrafiące przewidywać problemy (zabrać dość broni i pożywienia), obsesyjne, zdolne sprawdzać z uwagą stan statku i jego pozycję wobec gwiazd, nieustraszeni śmiałkowie, mogący zachęcić swoich towarzyszy do przezwyciężenia wątpliwości i płynięcia naprzód itd. W firmie kilka osobowości paranoicznych w dziale prawnym, kilku komediantów w dziale handlowym, kilka rysów osobowości narcystycznej u głównego prezesa, kilku zestresowanych nerwusów w dziale produkcji i kilku pesymistów w finansach może jak najbardziej stworzyć skuteczną ekipę. Oto dlaczego, najlepiej jak umiem, staram się nie irytować w obliczu męczących niekiedy osób, które spotykam na swojej drodze: po pierwsze dlatego, że sam do nich należę,

przynajmniej w niektórych momentach; po drugie dlatego, że w innych okolicznościach ich wady mogłyby stać się zaletami.

Przesilenie zimowe

Moment w roku, najczęściej 21 grudnia, kiedy dzień przestaje się skracać na rzecz nocy: od jutra czas światła zacznie znów zwyciężać nad czasem ciemności. Każdego roku to przejście raduje mnie: w pełni zimy słońce zada sobie trud, by nas wesprzeć w oczekiwaniu wiosny. Da nam więcej światła, byśmy mogli lepiej znieść zimno. Zaledwie kilka minut więcej dziennie, niedostrzegalnych. Ale cudownie jest to wiedzieć. Często tak właśnie jest w życiu: wybawienie od cierpień już się rodzi, w samym sercu burzy, przez którą przechodzimy. Słońce świtu rodzi się w sercu nocy. Nigdy nie trać nadziei.

R jak radość

Skakanie z radości, krzyki radości, łzy radości:
Radość jak wzbierające w tobie gwałtownie soki życia.
Nie będzie trwała wiecznie?
Zachowasz w sobie jej pewność. A potem ona wróci.

Radość

To atletyczna i energiczna forma szczęścia. Radość jest fizyczna, intensywna i krótka, nawet jeśli może być wstępem do mnóstwa przyjemnych stanów ducha. Jest także mniej intelektualna, mniej przemyślana niż szczęście. Pojawia się częściej w reakcji na jakieś wydarzenie, które stanowi pęknięcie w ciągłości naszej egzystencji („szczęśliwe” wydarzenie). Szczęście objawia się łatwiej w ciągłości i zwyczajności, kiedy nabieramy świadomości, że ta zwyczajność jest mimo wszystko pełna łaski. To nie takie proste, pozwolić sobie na radość: potrzeba do tego małej dozy ekstrawersji. Szczęście możemy bowiem przeżywać dyskretnie, ale radość wylewa się z nas, jakby po to, by mogła zostać zauważona i dzielona. To dlatego introwertycy preferują szczęście,

gdy tymczasem ekstrawertycy sławią zalety radości. To prawie test osobowości…

Raj

Przez długi czas ludzie myśleli, że znajduje się on na ziemi, a malarze przedstawiali go z tysiącem rozkosznych szczegółów: na ogół jako życzliwą i bujną naturę, pełną kwiatów i owoców, gdzie żyje się nago i gdzie wszystkie zwierzęta pokojowo współistnieją. Później uznano, że raj nie znajduje się na ziemi, i założono, że jest w niebie; malarze porzucili wówczas chęć obrazowania go i wyobrażali raczej chwilę wstępowania do nieba, ku wielkim obłokom, gdzie Bóg i święci przyjmowali dusze śmiertelników, którzy na to zasłużyli [182]. Potem zjawił się Voltaire – „Raj jest tam, gdzie ja jestem" – i sprowadził go z powrotem na ziemię, a dokładniej do naszych głów: w każdym razie to tu właśnie trzeba zacząć, choć wierzący uważają, że później czeka nas coś o wiele lepszego.

Raj jako miejsce, w którym wszystko jest łagodne i łatwe: jeśli marzymy o nim mniej niż nasi przodkowie, to być może dlatego, że nasze życie jest łagodniejsze. Dla nich raj oznaczał pokój, obfitość pożywienia, zielone łąki, błękitne niebo, żadnych męczących robót, a wokół nich ludzie, których kochali. Wszystko to mieli bowiem rzadko i nigdy w tym samym czasie. My możemy to mieć dużo częściej niż oni. Nasze warunki życia w ich oczach uchodziłyby za rajskie. Czy jesteśmy tego wystarczająco świadomi? Jestem głęboko poruszony za każdym razem, gdy poświęcam czas, by naprawdę przeczytać zdanie poety Christiana Bobina i chwilę nad nim pomedytować: „W każdej chwili wchodzimy do raju albo z niego wychodzimy" [183]. W każdej chwili naszego życia znajdujemy się zatem na rozdrożu: możemy zacząć być szczęśliwi lub przestać takimi być. A nawet

jeśli nie jest tak w każdej sekundzie, to mimo wszystko zdarza się często, o wiele częściej, niż sądzimy, że ten wybór jest nam dany lub narzucony w samym środku cierpień lub radości.

Rakiety na śniegu

Pewnego dnia, w górach, idę sam po lesie, w rakietach. Stąpam powoli i z trudem, ponieważ niedawno napadało dużo śniegu. Pogoda jest cudowna, z tym zimowym, olśniewającym i zimnym światłem. Od czasu do czasu zapadam się gwałtownie po kolana w pulchniejszej zaspie. Potem na nowo podejmuję uciążliwy marsz. Trochę dalej znów się zapadnę i wydostanę z mozołem. Często, wyczerpany tymi wysiłkami, zatrzymuję się i podziwiam piękno lasu, czystość nieba, słucham pełnej obecności ciszy tych miejsc: odgłosów śniegu, który spada z gałęzi, śpiewu ptaków. Zastanawiam się, co ja tutaj robię, dlaczego z trudem przebijam się naprzód przez ten głęboki śnieg. Potem odpowiedź sama się narzuca: jestem tu, bo wokół jest pięknie. O wiele piękniej niż na trasach zjazdowych ośrodków narciarskich, piękniej niż gdziekolwiek indziej. I ponieważ przypomina to nasze życie: trudzimy się, złorzeczymy, posuwamy się naprzód, zapadając się i potykając. A kiedy tylko się zatrzymamy i rozejrzymy, pojmujemy, jak niesłychane szczęście mamy, będąc tutaj.

Reklamy

Jaki dziwny jest ten nasz świat! Pewnego dnia natrafiam na reklamę luksusowej karty kredytowej, która daje swojemu posiadaczowi dostęp do całego mnóstwa korzyści, w tym „ekskluzywnego ubezpieczenia od braku śniegu”, obejmującego odszkodowanie dla całej rodziny „w przypadku

braku śniegu przez dwa dni z rzędu lub złych warunków klimatycznych pociągających za sobą zamknięcie przynajmniej 50% wyciągów lub tras narciarskich przez minimum pięć godzin". Nie mam nic przeciw ubezpieczeniom i dobrze rozumiem, że to wkurzające torować sobie drogę przez wielki zimowy spęd do odległych gór po to tylko, by nie móc tam jeździć na nartach. Ale teraz jestem skonsternowany. Czy nie mamy ważniejszych rzeczy do ubezpieczania niż nasza frustracja? Dokąd nas prowadzą takie zwyczaje? Czy w dniu, kiedy będziemy mogli kontrolować prognozę pogody i sprawić, by napadało w bród śniegu, będziemy skłonni to zrobić jedynie dla własnej przyjemności? To, co zwiastuje pojawienie się tego typu ubezpieczeń, nie jest zbyt normalne ani pokrzepiające. Albo staję się starym marudą, zrzędzącym na swoje czasy. To także możliwe. Myślę w każdym razie o sloganie Maja '68: „Rozkoszować się bez przeszkód". Oto ono poddane recyklingowi przez nasze hiperkonsumpcyjne społeczeństwo: „Bądźcie ubezpieczeni, by rozkoszować się bez przeszkód". Otóż to, niedługo będziemy wystawiani na takie slogany: szczęście ubezpieczone, szczęście gwarantowane… A nie, nie jestem w temacie: to już istnieje!

Religia

Według większości badań praktykowanie religii, jakiejkolwiek (w każdym razie istniejące dane dotyczą czterech następujących: katolicyzmu, islamu, buddyzmu i judaizmu), jest korzystne dla psychologicznego dobrostanu [184]. Istnieje kilka wyjaśnień: przebywanie w grupie wiernych, które tworzy więzi społeczne i przyjacielskie; uspokajający i kojący wpływ modlitwy; nadanie sensu życiu; nadzieja na życie po śmierci; praktykowanie umiarkowanego stylu życia. Wszystko to działa jednak tylko przy „średnich

dawkach”: w przypadku fundamentalizmu korzyści znikają i zacierają się pod ciężarem przymusów i rygoryzmu rytuałów i myślenia. Wydaje się zresztą, że im warunki życia są trudniejsze na co dzień, tym znaczniejsze są korzyści z praktyki religijnej [185] i tym większe jest zaangażowanie praktykujących, ilościowo (są liczniejsi) i jakościowo (są pobożniejsi). Im bardziej zaś wzrasta komfort życia, tym bardziej zaangażowanie maleje: czy jest to związane z konkurencją materializmu? Czy też z mniejszą potrzebą pokrzepienia niż w przypadku nieprzychylnego losu? By opisać jego pocieszycielski, lecz także znieczulający politycznie efekt, Marks mówił o religii, że jest opium dla ludu [186]; my powiedzielibyśmy dzisiaj, że jest „prozakiem dla ludu”. Marks dodawał: „Religia jest tylko iluzorycznym słońcem, które kręci się wokół człowieka, tak długo, jak on sam nie krąży wokół samego siebie”. Nie jestem pewien, czy mamy interes w tym, by zbytnio krążyć wokół samych siebie…

Rewolucje

Artykuł pierwszy Konstytucji jakobińskiej z 24 czerwca 1793 roku: „Celem społeczeństwa jest szczęście ogółu”. Zamiłowanie do szczęścia nie jest konieczne do zrobienia rewolucji. To gniew pcha na ogół do burzenia wszystkiego, to cholerycy mają energię, by wszystko wywrócić do góry nogami, nie ludzie mili. Ci ostatni są za to pożyteczni przy odbudowywaniu lepszego świata (choć nerwusy nie zawsze są gotowe ustąpić im miejsca).

Rezygnacja

Rezygnacja jest zabiegiem niezbędnym dla szczęścia. Chodzi jednak o rezygnację z tego, co wirtualne, nie z tego, co realne. Zrezygnować

z chęci przeżycia i doświadczenia każdego potencjalnego szczęścia i źródła szczęścia i zaakceptować, że nigdy nie będziemy mieli czasu na zrobienie wszystkiego, co chcielibyśmy zrobić, na wszystkie podróże, rozrywki, spotkania. Za nic nie należy jednak rezygnować, pod pretekstem zmartwień czy różnorodnych zajęć, ze smakowania każdego kawałka szczęścia, które pojawia się w naszym życiu.

Rezyliencja

Nie chodzi tylko o to, by przetrwać ciężkie życiowe próby, lecz by potem znowu być szczęśliwym: najpierw trzeba pracować nad przywróceniem sobie prawa do szczęścia; potem nad przywróceniem chęci.

Robić postępy

Dyskretne, lecz solidne źródło szczęścia, które rekompensuje niedogodności starzenia się. I które jest zresztą doskonałym sposobem, by starzeć się dobrze: wciąż się uczyć, wciąż czuć się debiutantem, uczniem, wciąż mieć ochotę karmić się i napełniać wszystkim tym, co pozostaje do odkrycia.

Rodzina

Każdy zna słynne stwierdzenie Lwa Tołstoja, z samego początku jego powieści Anna Karenina: „Wszystkie szczęśliwe rodziny są do siebie podobne, każda nieszczęśliwa rodzina jest nieszczęśliwa na swój sposób”. Przez długi czas uważałem je za prawdziwe. Po pierwsze dlatego, że uwielbiam Tołstoja; po drugie, ponieważ sam widziałem sprawy w ten

sposób: szczęście wydawało mi się oczywiście przyjemniejsze do przeżywania, ale mniej malownicze do obserwowania, opisywania i opowiadania. Ale jest to w istocie złudzenie optyczne (wybacz, Lwie): jako że szczęście się smakuje (często bez potrzeby używania słów), a nieszczęście się wnikliwie analizuje (ruminuje się, roztrząsa, jęczy, skarży…), to drugie sprawia wrażenie, że jest bogatsze i bardziej interesujące. Jest po prostu bardziej gadatliwe.

Dziś, gdy interesuję się psychologią pozytywną, kiedy zadaję sobie trud, by analizować wnikliwie tysiąc jeden sposobów, w jaki ludzie czują się szczęśliwi, jestem przekonany, że emocje i doświadczenia pozytywne są równie bogate i różnorodne jak ich negatywni kuzyni. Że szczęśliwe rodziny nie są do siebie bardziej podobne niż rodziny nieszczęśliwe. Jako lekarz i psychiatra, spotkawszy wielu, wielu ludzi nieszczęśliwych, czuję także niekiedy pokusę, by powiedzieć: „Wszyscy nieszczęśliwi ludzie są do siebie podobni; każdy człowiek szczęśliwy jest szczęśliwy na swój sposób”. Kiedy zaczynamy interesować się jakimś tematem, dostrzegamy jego bogactwo, różnorodność i subtelność. Czy wszystkie źdźbła trawy są do siebie podobne? Nie! Wyciągnijcie się na łące i policzcie, ile różnych roślin mieści się w tym, co nazywacie trawą! Tak samo jest ze szczęściem i przyjemnymi emocjami! Niech to wszystko nie odwiedzie was mimo wszystko od lektury genialnego Tołstoja!

Rower

Dzieje się to któregoś dnia podczas przejazdu po Paryżu na rowerze. Zaczyna się dobrze: jakiś samochód zatrzymuje się, by ustąpić mi pierwszeństwa na skrzyżowaniu. W dodatku kierowca się uśmiecha. Robię drobny gest podziękowania, uważam, że zachował się sympatycznie:

miałem pierwszeństwo, ale wystarczyłoby, żeby przyspieszył, zamiast zahamować, by przejechać mi przed nosem… Pięć minut później w pewnym dość wąskim miejscu inny samochód nadjeżdża za mną i zamiast zaczekać spokojnie, aż ulica stanie się szersza, mija mnie, jadąc za szybko i za blisko: gdybym odrobinę zboczył, uderzyłby mnie. „Co za wredny palant!”, myślę sobie…

Potem, pedałując dalej, zdaję sobie sprawę, że poziom mojego pobudzenia emocjonalnego był dużo silniejszy w tym drugim przypadku niż w pierwszym. I że jeśli nic w tej sprawie nie zrobię, mentalnie, to drugie wspomnienie mocniej zapisze mi się w pamięci. To normalne, chodziło o moje życie. Ale mimo wszystko, jeśli poprzestanę na prostej pamięci emocjonalnej, moja wizja kierowców będzie skrzywiona: zamiast mieć w głowie wynik 50/50, połowa – sympatyczni, połowa – niemili, zmagazynuję w pamięci automatyzmy w stylu: wszyscy zagrażają rowerzystom.

Myślę więc ponownie o sympatycznym facecie, który mnie przepuścił, o wszystkich neutralnych, którzy mnie nie rozjechali ani nie trąbili, kiedy się przeciskałem (też ich pewnie denerwuję). Po to by urealnić trochę swoją wizję świata, a także po to, by się uspokoić i zrobić dla siebie coś dobrego, przyznaję…

Rozczulenie

Przyjemny stan ducha w obliczu czegoś wzruszającego i delikatnego (dziecka, pary staruszków, nieoczekiwanego życzliwego gestu). „Jakie słodkie!” – wykrzykujemy dzisiaj, by je wyrazić. Rozczulenie łatwiej

przychodzi kobietom niż mężczyznom, którzy zbyt często je deprecjonują („ale ckliwizna!”). Ich strata…

Rozdrażnienie

„Kiedy spędzam całe dnie pośród tekstów, w których jest mowa jedynie o pogodzie ducha, kontemplacji czy pozbyciu się pragnień, bierze mnie chęć, by wyjść na ulicę i obić gębę pierwszemu napotkanemu przechodniowi” [187], opowiada nam Cioran! Jeśli o mnie chodzi, to nie teksty wprawiają mnie w ten stan, lecz fałszywi prorocy spokoju i podejścia zen, kiedy czuję – lub kiedy wiem – że udają, że robią to dla wizerunku. I że w prawdziwym życiu są chciwi i małostkowi. Nie mam wtedy ochoty czepiać się przechodniów, lecz ich: wymierzyć im prostujący i obrazoburczy policzek, poprosić, by przestali zgrywać cwaniaków, i zasugerować im, by posiedzieli po turecku w jakimś klasztorze przez kilka lat – i zmienili podejście.

Rozejm

Sześcioletnia Alice, która bardzo interesuje się bieżącymi wydarzeniami, lecz czasem myli pojęcia, zwraca się do swoich rodziców i braci zebranych przy stole wieczorem 11 listopada: „Wiecie, dlaczego ludzie dzisiaj defilowali i strajkowali? Dlatego że podpisali zakończenie pierwszej wojny światowej!”. Co roku, kiedy nadchodzą obchody i składanie hołdów zmarłym w Wielkiej Wojnie, myślę o dziwnym, mającym gorzki smak, szczęściu ocalałych, powracających do domu po czterech latach rzezi. Szczęściu, że wciąż się żyje, że znów widzi się bliskich, że można słuchać śpiewu ptaków zamiast huku dział, spać w łóżku, a nie w brudzie okopów.

Jest też jednak wielki smutek, że widziało się śmierć i rzeź, i bezsens, jest wielkie poczucie winy, że wróciło się stamtąd, podczas gdy inni zostali. Myślę o tym wszystkim, widząc tych starszych panów, tych weteranów innych już wojen niż pierwsza wojna światowa, maszerujących z poważnymi minami, ze swoimi medalami i sztandarami. Jak udało im się znowu poczuć szczęście po doświadczeniu potworności?

Rozpacz

Kiedy mam wszystkiego dość, lubię przypomnieć sobie to żydowskie porzekadło: „Nigdy nie ulegajcie rozpaczy: nie dotrzymuje swoich obietnic!”. Być może to właśnie nazywa się energią rozpaczy? Na początek pozwolić, by nas zalała, by puściły tamy, wyobrazić sobie, że porzucimy ten świat i jego cierpienia. Zacząć w wyobraźni wstępować do nieba. Patrzeć na wszystko spokojnym, obojętnym okiem. Jak pięknie to wszystko wygląda z góry! I jak małe wydają się nam nagle nasze problemy. W końcu możemy zejść z powrotem na ziemię! Zobaczymy, jak sobie z tym poradzić. Zawsze znajdzie się jakieś rozwiązanie. Jak mówił nie pamiętam już kto: „Wszystko się w końcu układa, choćby i źle…”. Filozof André Comte-Sponville posuwa się jeszcze dalej: twierdzi, że dopóki jest nadzieja, nie może być szczęścia [188]. Dopiero kiedy przestajemy mieć na coś nadzieję i zaczynamy po prostu smakować, szczęście się pojawia. Często wydaje mi się to jedynie w połowie prawdą: mieć nadzieję na przyszłość może także wywoływać w nas szczęście, nie powinno jednak odwodzić nas od smakowania teraźniejszości. Natomiast gdyby trzeba było wybrać, by nasz umysł był zdolny tylko do jednego lub drugiego, lepiej moim zdaniem byłoby zdecydować się na opcję smakowania niż nadziei. Szczęśliwie

jednak nasz mózg ze swej natury potrafi robić jedno i drugie; my musimy zadbać, by regularnie się w tym ćwiczył.

Rozradowanie

Etymologicznie jest to wydawanie okrzyków radości. To szczęście, które kipi z naszego mózgu, tak jak mleko kipi z rondla. Ogólnie biorąc, rozradowanie to radość związana z trudnym do osiągnięcia sukcesem, tym mocniejsza, że pojawia się on po długim oczekiwaniu, licznych wysiłkach lub wielkich trudnościach. Stąd jego wybuchowy i przesadny charakter. Na przykład sportowiec raduje się ze zdobycia złotego medalu na igrzyskach olimpijskich: kosztowało go to jednocześnie wiele strachu (że się nie uda) i wiele trudu (podczas ciężkich treningów). Rozradowanie zakłada, że się baliśmy i że było nam trudno osiągnąć jakiś cel, w który byliśmy bardzo zaangażowani – tak bardzo, że porażka ogromnie by nas unieszczęśliwiła. Nie ma więc konieczności dążyć do rozradowania, jeśli tym, co nas interesuje, jest po prostu szczęście. Pozostawmy rozradowanie atletom szczęścia.

„Rób, co w twojej mocy”

Perfekcjonizm jest często postawą niebezpieczną. Ale nie przeszkadza nam to lubić i pragnąć robić coś dobrze. Najlepiej, jak to możliwe. To nie to samo. To klasyczna różnica w filozofii stoickiej pomiędzy telos i skopos, między zamiarem i rezultatem. Włożyć wszystkie swoje siły w zamiar, żeby wykonać zadanie tak dobrze, jak to możliwe, unikając pełnego napięcia skupiania się na tym, by koniecznie osiągnąć oczekiwany rezultat. Często podaje się przykład łucznika, który mierzy do celu: nie powinien skupiać

się na dosięgnięciu środka tarczy, lecz całą swoją uwagę skierować na czynność (skoncentrować się na tarczy i na każdym swoim ruchu). Bardziej niż doskonałość rezultatu liczy się skupienie na sposobie jego osiągnięcia. Jest to prawda w odniesieniu do większości przedsięwzięć naszego życia. I jest to jeszcze prawdziwsze w odniesieniu do poszukiwania szczęścia.

Równowaga emocjonalna

Czym jest równowaga emocjonalna? W każdym razie z matematycznego punktu widzenia: jakie są właściwe proporcje emocji pozytywnych do negatywnych? Dobrze wiem, że równowaga to niekoniecznie szczęście – ono powstaje niekiedy właśnie z chwil destabilizacji. Mimo wszystko jednak być bezustannie przepełnionym negatywnymi emocjami, jak to jest w przypadku osób niespokojnych czy w depresji, nie jest najprostszą drogą do odczuwania szczęścia. Przeprowadzono więc badania polegające, z grubsza biorąc, na krótkich sondażach emocji: przez kilka tygodni twoja komórka pika mniej więcej dziesięć razy dziennie, a twoim zadaniem jest określić tonację emocjonalną, przyjemną lub nieprzyjemną, w jakiej jesteś w tej właśnie chwili. Dane zebrane w tych badaniach pokazują, że optymalny współczynnik (ten, który obserwuje się u osób niecierpiących z powodu nadmiernego stresu, niepokoju, depresji) to około trzech emocji pozytywnych na jedną negatywną. Nie chodzi więc o to, by myśleć wyłącznie pozytywnie: można regularnie odczuwać emocje negatywne, stymulujące nas do przystosowania się, jak może to robić niepokój, smutek, poczucie winy, irytacja itd. By jednak można było mówić o równowadze,

emocje negatywne muszą występować w naszym umyśle trzy razy rzadziej niż pozytywne. Twój rachunek się zgadza?

Równowaga hedoniczna

Istnieje biel, istnieje czerń, chwile szczęścia i nieszczęścia. I nasz mózg kładzie to na końcu na dwóch szalach wagi. Jaka jest właściwa miara, właściwa równowaga, by nasze życie było piękne? Wygląda na to, że potrzebujemy dwóch do trzech razy więcej emocji pozytywnych niż negatywnych, by czuć się dobrze [189]. Nie ma więc potrzeby, by myśleć wyłącznie pozytywnie czy niepokoić się swoją złością czy smutkiem. Ważne jest za to, by upewnić się, że są one ograniczone, zrównoważone, otoczone wystarczająco dużą ilością chwil radosnych i szczęśliwych.

Rue des Champs-Pierreux

Są takie dni, kiedy cierpienie świata wprasza się do naszych głów. Przypominam sobie pewien smutny, szary zimowy poranek, kiedy obudziłem się, mając w głowie okropny obraz przywieziony z jednej z moich podróży do Indii: mała, na oko ośmioletnia dziewczynka spotkana na ghatach Waranasi około szóstej rano, niosąca na rękach swoją śpiącą dwu-, trzyletnią siostrzyczkę. Znów wyraźnie widzę jej twarz. Jadąc rowerem do szpitala, na wiodącej do drogi rowerowej opadającej uliczce niedaleko mojego domu, mijam inną zapłakaną dziewczynkę, która sama maszeruje do szkoły z tornistrem na plecach; jej płacz mocno uderza w moje serce, jak krople deszczu uderzają w moją twarz. Dotarłszy do szpitala Świętej Anny, odpowiadam na listy: pewna pacjentka, która do mnie pisze, mieszka przy ulicy Des Champs-Pierreux [190]. Obrazy jałowych,

opuszczonych ugorów opanowują mój umysł. Stało się, to jasne, smutek i rzeczywistość świata wtargnęły nieproszone do mojej miękkiej codzienności, na wypadek gdybym miał o nich zapomnieć. Tego dnia jestem naprawdę zestrojony z moimi pacjentami. Być może za bardzo zresztą: więcej we mnie ochoty, by z nimi płakać, niż energii, by natchnąć ich nadzieją.

Ruminacje

Ruminowanie to krzywdzenie siebie poprzez skupianie się w powtarzalny, jałowy sposób, na okrągło, na przyczynach, znaczeniach i konsekwencjach naszych problemów, naszej sytuacji, naszego stanu. Kiedy ruminujemy, wydaje się nam, że się zastanawiamy, ale jedynie coraz bardziej grzęźniemy i pogrążamy się. Ruminacje powiększają nasze problemy i cierpienia, redukują mentalną przestrzeń, będącą do dyspozycji całej reszty naszego życia (szczególnie dobrych rzeczy i szczęśliwych chwil). A przede wszystkim wprowadzają złe odruchy i złe nawyki: rozpamiętujemy trudności, zamiast je rozwiązać (nawet w sposób niedoskonały) lub tolerować, żyjąc mimo wszystko dalej.

By dowiedzieć się, czy nasze rozważania są ruminacjami, musimy zadać sobie trzy pytania: 1) czy od kiedy myślę o tym problemie, pojawiło się jakieś rozwiązanie?; 2) czy od kiedy myślę o tym problemie, czuję się lepiej?; 3) czy od kiedy myślę o tym problemie, widzę klarowniej, czy mam większy dystans? Jeśli odpowiedź (uczciwa!) na te trzy pytania brzmi „nie”, to znaczy, że nie zastanawiam się, lecz ruminuję. W takim przypadku – to najwyższe upokorzenie – rozwiązanie nie weźmie się z mojego umysłu („myśl o czymś innym”), lecz z działania: powinienem się przejść, porozmawiać z kimś bliskim. Zmusić się do zamknięcia sprawy albo

przynajmniej zaangażowania się w jakieś inne działanie, żeby nie tylko ona była w mojej świadomości. Bezruch i samotność nasilają ruminacje. Utrudniają je za to ruch i więź (ale uwaga, nie szukajmy wtedy innych po to, by ruminować we dwójkę!). Inne rozwiązanie: medytacja uważności. Zaakceptować, że ruminacje są obecne w moim umyśle, ale nie pozostawiać ich samych: towarzyszyć im świadomością oddechu, ciała, dźwięków, świadomością tego wszystkiego, czym jestem, i wszystkiego, co mnie otacza. To bardziej skomplikowane niż pójście na przechadzkę. Ale równie skuteczne, pod warunkiem że wcześniej trenowaliśmy…

Ruminować pozytywy

Sytuacja ma miejsce podczas konsultacji z pewnym zdrowiejącym pacjentem. Jesteśmy u kresu terapii, w fazie wykańczania, lekkich regulacji, pracy nad drobnymi automatyzmami, które jeszcze w nim pozostały. Ważne jest, by nadal trochę towarzyszyć pacjentom w tych momentach, mając na względzie zapobieganie nawrotom choroby (zaburzenia psychologiczne często powracają). Przed tą fazą zajmowaliśmy się jego licznymi problemami: cierpiał na zaburzenie obsesyjne, napady paniki, fobię społeczną. Obok tych sklasyfikowanych zaburzeń miał także silną skłonność do odczuwania wstydu, zażenowania, poczucia niższości, wrażenia, że przeszkadza swoją osobą, krótko mówiąc, jego życie zakłócały lęki społeczne (związane między innymi z jego rodzicami, którzy cierpieli na choroby psychiczne i poznali się w szpitalu psychiatrycznym). We wszystkich tych dziedzinach poczynił wielkie postępy, które we mnie samym budzą podziw. Pozostały jednak jeszcze drobne niewłaściwe odruchy w różnych zakamarkach jego umysłu. Opowiada mi tego dnia anegdotkę z ostatniej jesieni: któregoś ranka budzi się potężnie zagrypiony.

Waha się jednak i ma wiele obaw, nim pozwoli sobie na wizytę u lekarza: „Nie będę mu przeszkadzał z takiego powodu, mimo wszystko to zwykła grypa…”. Potem postanawia jednak pójść. W poczekalni wciąż się zastanawia: „Czy jestem wystarczająco chory, by zabierać mu czas? Na pewno są ludzie, którzy czują się dużo gorzej…”. Pokonuje chęć powrotu do domu. Wizyta odbywa się zgodnie z planem, lekarz potwierdza, że dobrze zrobił, przychodząc. Wychodzi, czując podwójną ulgę, z powodu przepisanego leczenia i wrażenia, że nie przeszkadzał. W tym momencie przerywam mu:

– Co pan myślał w tej właśnie chwili? Na progu gabinetu lekarskiego?

– Myślałem: widzisz, głupi jesteś, to nie był żaden problem, że przyszedłeś.

– A potem?

– Potem? Yyy, nic. Wyszedłem i zająłem się czym innym…

Milczę przez dłuższą chwilę, kiwając głową i uśmiechając się. Pacjent pojmuje, że dla mnie ta krótka sekwencja nie była nic nieznacząca i też zaczyna się uśmiechać.

Podejmuję temat na nowo:

– Czy gdyby lekarz pana zganił albo wydawał się niezadowolony z pana wizyty, też tak szybko zamknąłby pan ten rozdział?

– Nie, oczywiście, że nie, byłbym strasznie zażenowany i ruminowałbym jak szalony!

– A wtedy nie ruminował pan dobrej wiadomości?

– Nie, nie mam w zwyczaju ruminowania tego, co idzie dobrze! – Śmieje się.

– Nawet się pan nad tym później nie zastanawiał?

– W sumie nie. Tylko teraz, tutaj, z panem.

– No to popracujemy nad tym! Jeśli po takim strachu jak ten, związanym z pana starymi odruchami myślowymi („Nie zasługujesz na to” itd.), nie poświęci pan paru minut na uświadomienie sobie tego, co się właśnie stało, dużo czasu zabierze panu wykorzenienie starych automatyzmów. Kiedy przeżyje pan coś, co osłabia pańskie negatywne przekonania, proszę poświęcić trochę czasu na smakowanie, zakotwiczenie wydarzenia w pamięci, na odczucie go fizycznie, zamiast odnotować to jedynie intelektem i zająć się czymś innym. Proszę oddychać i powiedzieć sobie: „Oto co się właśnie stało, oto jak twoje strachy zostały wywrócone do góry nogami. Zapamiętaj to! Zapamiętaj…”. Tutaj powiedział pan sobie po prostu: „Głupi jesteś, że się bałeś” i zwrócił się ku kolejnemu zajęciu. Nie! Proszę pracować po fakcie, to bardzo ważne. Gdyby sprawy potoczyły się inaczej, ruminowałby pan i roztrząsał swoją porażkę. Stare demony tańczyłyby z radości i świętowały zwycięstwo: „Mówiliśmy ci przecież, żebyś tego nie robił!”. Proszę więc także nie zapominać o świętowaniu swojego sukcesu.

Kiedy sprawy w naszym życiu idą dobrze, a zwłaszcza kiedy idą dobrze pomimo naszych przepowiedni albo nawyków, poświęćmy trochę czasu, by to zaobserwować i smakować. By poczuć. By dać mentalną przestrzeń temu korzystnemu wydarzeniu, które osłabia nasze przekonania. Przestrzeń teraz, w tej chwili. Potem zmagazynujmy to dodające otuchy wspomnienie w dobrym miejscu pamięci, żeby następnym razem choć trochę przeszkadzało naszym automatyzmom.

„Rusz tyłek!”

W terapii behawioralnej – ale tak jest też w życiu – należy próbować samemu robić to, co zaleca się innym. Dawać rady, których nie

stosowałoby się osobiście – cóż za dziwny pomysł! Pewnego dnia rozmawiałem z jednym z moich pacjentów, znajdującym się w lekko depresyjnym okresie. Opowiadał mi, że miał skłonność do pozostawania w domu i kręcenia się w kółko; niewiele robił, niewiele wychodził, niewiele się ruszał. Jako że i tak pracuje w domu, oznaczało to naprawdę mało ruchu w jego życiu! A jedną z rzeczy, które podsycają depresję, jest bezruch. Zaczynamy się więc zastanawiać nad tym, co mógłby zrobić, by znów zacząć się ruszać. I nagle pojmuję, że sytuacja jest lekko absurdalna: mówimy o ruszaniu się z tyłkami przyklejonymi do foteli! Oświadczam mu zatem: „Dalej, wstajemy! Zakładamy płaszcze i będziemy się dalej zastanawiać na zewnątrz, idziemy się przejść!”. Pacjent jest trochę zaskoczony, ale zgadza się z uśmiechem. Na dworze jest brzydko: szaro, zimno, mży, prawdziwa listopadowa, smutna pogoda. Ale to nic takiego: spacerujemy, najpierw w ogrodzie szpitala Świętej Anny, potem w parku Montsouris nieopodal. Chodzimy i rozmawiamy. A na końcu wracamy, bardzo spokojni i zadowoleni z odbytego spaceru i z rozmowy. Mój pacjent mówi, że to mu dobrze zrobiło. Że przypomina mu to przechadzki, jakie odbywa czasami w niedzielę, kiedy przychodzą go odwiedzić przyjaciele. Że bardzo lubi te spacery. Ja także cieszę się, że przeszedłem się z nim pod tym szarym niebem, które w rezultacie przestało być wrogie i nieprzyjemne, a które znalazło miejsce w naszym dniu i towarzyszyło naszej przechadzce. Proszę mojego pacjenta, żeby chodził, tak jak to zrobiliśmy, przez godzinę każdego dnia. Przypominam mu, że jednym ze sposobów, by nie wpadać w ruminacje, jest wyjść na spacer, zamiast próbować powstrzymać je za pomocą myśli. Kiedy się rozstajemy, nie mogę się już doczekać naszego kolejnego spotkania, by dowiedzieć się, czy… coś się u niego ruszyło!

Ryba

„Szczęśliwy jak ryba poza wodą”. To zbijające z tropu powiedzenie należy do Bernanosa [191]. Jest jak test projekcyjny w psychologii: to, co z niego rozumiemy, wiele o nas mówi! Czy wolimy pozornie bezpieczne szczęście, takie, jakie znamy, czy to prawdopodobnie bardziej ryzykowne szczęście innego świata, o którym prawie nic nie wiemy?

Rzep czy teflon?

Spójrzcie, jakie to dziwne (i kłopotliwe): jest tak, jakby wobec myśli mózg miał dwie powierzchnie, jedną z rzepami, drugą z teflonu [192]. Powierzchnia z rzepami przyciąga myśli negatywne, które przyczepiają się do niej mocno i nie opuszczają już naszego umysłu: to ruminacja. Powierzchnia teflonowa wabi raczej myśli pozytywne, które zsuwają się po naszej świadomości, a potem znikają: jakie marnotrawstwo, wielka szkoda! A gdybyśmy tak częściej myśleli o odwróceniu funkcjonowania naszego umysłu, pozwalając zsuwać się problemom i ruminując radości?

S jak smakować

Stawiać czoło trudności: to potrafisz.
Ale zaprosić do swojego wnętrza łaskę i piękno?
Dziesięć razy w ciągu dnia zatrzymaj się, by celebrować
Skrawek życia.

Samobójstwo

Spotykam pewnego dnia przyjaciela pisarza, spóźnionego na targi książki, na które obaj jesteśmy zaproszeni [193]. Jest bardzo poruszony, ponieważ pociąg, którym przyjechał, został zablokowany na torach z powodu czyjegoś samobójstwa: „Masz pojęcie? Większość ludzi myślała o swoim spóźnieniu i o swoich kłopotach z tego powodu. Podczas gdy ktoś właśnie zadał sobie śmierć…".

Tego roku wiele podróżowałem i zdarzyło mi się dwukrotnie znaleźć w pociągu unieruchomionym z powodu czyjegoś samobójstwa. I za każdym razem miałem ten sam odruch – najpierw: „Kurczę, spóźnię się!"; potem wstyd i w następnej sekundzie: „Żartujesz sobie? Porównujesz swoje żałosne spóźnienie ze śmiercią człowieka, z historią absolutnego bólu?".

Rozmawiamy z przyjacielem przez chwilę o tych naszych poruszeniach ducha i świadomości, kiedy rozpacz innych wpada do naszego poukładanego życia. Następnego dnia przysyła mi e-maila z – jak to nazywa – „pytaniami pisarza": po naszej dyskusji pomyślał znów o tym, jak pasażerowie airbusa linii Air France, który rozbił się nie tak dawno na Atlantyku, musieli przeżywać swoje ostatnie chwile. Uderza go to, że

wszyscy dziennikarze mówią o technicznych okolicznościach katastrofy, a nie o świadomości ostatnich minut życia tych ludzi, i to go bulwersuje.

Dla mnie nie są to tylko „pytania pisarza”. Ale pisarze, wielcy wrażliwcy, zadają je sobie często z większą wytrwałością i brutalnością niż inni. Ponieważ przepełnia ich współczucie (nawet jeśli starają się udowodnić coś przeciwnego), a wraz z nim czułość i ciekawość wobec wszystkich ludzkich doświadczeń. Nawet straszliwych, nawet ekstremalnych, nawet ostatecznych…

Samokontrola

Któregoś dnia siedzę w swoim gabinecie, pochłonięty pisaniem: następna książka, artykuły, przedmowy. Lubię pisać, ale są dni, kiedy jest to trudniejsze niż w inne. I tak właśnie jest tego ranka: mam niejakie trudności ze stabilizacją uwagi, ze znalezieniem inspiracji. W obliczu tych trudności czuję w sobie pierwsze impulsy, by oderwać się od pracy. Kilka lat wcześniej mogłoby to przybrać formę szybkiej sjesty, zejścia do kuchni, by przekąsić jakiś owoc, lub spędzenia paru chwil na przeglądaniu otrzymanych ostatnio czasopism czy książek. Wszystko to pod pretekstem zajęcia na chwilę myśli czymś innym, nim wrócę do pracy. Dzisiaj, gdy utykam z pracą, czuję takie same pokusy, i jeszcze inne: spojrzeć na e-maile, które tymczasem przyszły, przeczytać natychmiast SMS-y, odebrać telefon, kiedy tylko zadzwoni (zamiast zostawić go i oddzwonić do wszystkich pod koniec dnia), posurfować po internecie. Te wszystkie przerwy nie są takie straszne, ale gdybym tego trochę nie pilnował, do wieczora nic bym nie napisał!

W chwili gdy snuję te rozmyślania słyszę pukanie do drzwi gabinetu: to moja średnia córka. Ona także pracuje w domu, ponieważ przygotowuje się

do matury. Chce mnie o coś poprosić:

– Tato, mógłbyś zabrać moją komórkę?

– Zabrać twoją komórkę?!

– No tak, chcę, żebyś ją przechował w swoim gabinecie.

– Zgoda, ale dlaczego?

– Bo kiedy mam ją przy sobie, nie mogę się uczyć, to silniejsze ode mnie, odbieram wszystkie telefony i odpowiadam na SMS-y. A jeśli się nudzę, mam ochotę sama dzwonić albo wysyłać SMS-y…

Nagle czuję się mniej samotny w swojej walce i wysiłkach samokontroli!

Samokontrola nie jest terminem z naszego codziennego języka, lecz jej rzeczywistość jest nam znajoma. A jej praktyka niezbędna. To ona czyni z nas pilotów własnej codzienności, dzięki niej jesteśmy zdolni do jak najlepszego nawigowania, niczym marynarze, którzy potrafią utrzymać kurs przy każdym wietrze, sprzyjającym i przeciwnym. Bez niej reagowalibyśmy tylko na nasze emocje i impulsy, na presje i zmiany otoczenia. Bez dystansu i rozeznania. Wiązałoby się to z pewnymi problemami. Z nią jesteśmy zdolni odpowiedzieć na wszystko, co nas spotyka, w inteligentny sposób, w zgodzie z naszymi wyborami, decyzjami i ideałami życiowymi.

Samokontrola jest zatem zestawem umiejętności, który okazuje się bardzo cenny w różnych dziedzinach naszego życia: zdrowia, relacji społecznych, rozwoju szkolnego i zawodowego, krótko mówiąc, tego wszystkiego, co może przyczyniać się do zwiększenia naszego szczęścia.

Zdolność samokontroli miała z pewnością zawsze pierwszorzędne znaczenie w życiu ludzi, dziś jednak wydaje się ono jeszcze ważniejsze: nasze współczesne środowiska są pasjonujące i bogate, lecz są też chyba bardziej destabilizujące niż kiedykolwiek, wystawiają nas bowiem

bezustannie na pokusy! Społeczeństwa materialistyczne, w których żyjemy, doszły do perfekcji w nakłanianiu do „sprawienia sobie małej przyjemności”, do „kupowania dziś, a płacenia jutro” i w głoszeniu innych wesołych haseł, zachęcających do ulegania impulsom, zwłaszcza wtedy, gdy są one zmanipulowane przez reklamę czy marketing pilnie śledzące na bieżąco najnowsze dane naukowe. Walka obywateli z firmami jest więc bardzo nierówna. A doskonalenie samokontroli przyczynia się do przywrócenia w tej konfrontacji równowagi między naszą indywidualną wolnością a destabilizującymi, zorganizowanymi na skalę przemysłową zachętami.

Samokontrola to zdolność do oparcia się impulsowi, pociągającemu za sobą natychmiastową (więc konkretną) przyjemność, która jednak zagraża późniejszemu (a więc wirtualnemu) szczęściu: jedzenie słodkiego, gdy jest się cukrzykiem (dla odrobiny przyjemności skraca się przewidywaną długość życia i swoje szanse na doświadczanie w nim chwil szczęścia), picie alkoholu, kiedy będziemy potem prowadzić, palenie, choć wiemy, że to szkodliwe, zabawianie się, kiedy powinniśmy pracować. Brak samokontroli sprawia, że poświęca się często jutrzejsze szczęście dla dzisiejszej przyjemności. Samokontrola jest niezbędna dla szczęścia na dłuższą metę: to ona pozwala nam nie poświęcać tego, co ważne, dla tego, co łatwe i natychmiastowe.

Samonaprawa

Większość badań pokazuje, że kiedy jesteśmy skonfrontowani z poważnymi przeciwnościami losu, większości z nas udaje się wyjść z nich bez powikłań, a jedynie u mniejszości pojawiają się objawy posturazowe [194]. Rzeczywiście, nasz umysł, podobnie jak nasze ciało, dysponuje

niezwykłymi zdolnościami samonaprawy, które w dużej mierze umykają naszej uwadze.

Żyć to znaczy działać, utrzymywać więzi z innymi, patrzeć na niebo, jeść, bawić się. Im bardziej zwracamy się ku życiu, a mniej ku samym sobie, ku bolesnym doświadczeniom, przez które właśnie przeszliśmy, tym więcej szans dajemy tym zdolnościom samonaprawy, by spokojnie dokonały swojego dzieła. Dlatego właśnie ruminowanie przeszłości jest najgorszą rzeczą, jaką możemy zrobić, kiedy przeżyliśmy trudne chwile (to jak rozdrapywanie rany, które nie pozwala jej się zabliźnić); o wiele lepiej jest się od niej uwolnić. Uwaga: uwolnienie się od przeszłości nie oznacza, że mamy o niej zapomnieć czy ją wymazać – nie możemy tylko pozwalać jej wywierać na nas wpływu.

To trudne? Tak, trudne. Nie chodzi jednak o stawianie sobie za cel całkowitej kontroli: „Żeby nie przemknęła się ani jedna ruminacja!”. Chodzi raczej o kontrolę wytrwałą: za każdym razem, gdy widzę, że rozpamiętuję przeszłość, staram się wracać do teraźniejszości, do działania, do obserwowania rzeczywistości, zamiast ruminowania tej łapiącej nas w pułapkę wirtualności, jaką są cierpienia z przeszłości i obawy o przyszłość.

Wszystkie radości, nawet mikroskopijne, nawet efemeryczne, niepełne, niedoskonałe, będą mnie leczyć z tych życiowych ran. Dlatego właśnie im bardziej będę wyćwiczony w smakowaniu egzystencji w pogodnych momentach, tym łatwiej będzie mi to robić w okresach burz lub po burzy, w obliczu wszystkich zniszczeń i prac rekonstrukcyjnych, jakie mnie czekają. I w tych momentach nie mam starać się być szczęśliwy, lecz jedynie wystawiać się na słońce szczęścia. Czekając, aż powoli mnie rozgrzeje i przywróci wigor.

Życie ma moc naprawy; szczęśliwe życie jeszcze bardziej.

Samotność

Nie jest ona przeszkodą dla szczęścia, pod warunkiem że ją wybraliśmy, a nie została nam narzucona. Że jest przejściowa, jak samotność osoby kochanej i otoczonej ludźmi, lecz która lubi pobyć sama, z dala od świata, przez jeden dzień, tydzień, miesiąc, wiedząc, że wciąż kocha się ją i myśli się o niej z oddali. Badania pokazują, że osoby, które zawsze żyły same, są równie szczęśliwe jak te, które żyją w parze; jest to zaś bardziej skomplikowane w przypadku osób rozwiedzionych, w separacji i owdowiałych. Samotności stanu cywilnego (celibatowi) niekoniecznie towarzyszy samotność na co dzień: osoby żyjące samotnie mają często więcej przyjaciół niż te, które żyją w parze, więcej rozrywek itd. Bogata więź społeczna, którą się podtrzymuje i smakuje, może, jak się zdaje, zastąpić albo przynajmniej zaoferować tyle samo szczęścia ile życie we dwoje [195].

Sam'Suffit [196] – „Więcej mi nie trzeba"

Przedmiot drwin, mały domek, na którym widnieje tabliczka „Sam'Suffit", symbol ciasnego szczęścia. Ale skąd możemy wiedzieć, czy ten, kto tutaj mieszka, nie jest o wiele mądrzejszy od nas? Czy nie jest uczniem Epikura, który zadowala się niezbędnymi dobrami (dach nad głową, pożywienie, przyjaciele), nie pragnąc niczego więcej? Czy ta drobna dewiza nie jest po prostu bardziej niż pełnym zadowolenia obwieszczeniem adresowanym do

każdego przechodzącego, ambitnym programem, wywieszonym przez mieszkańca domku, by przesiąkać nią każdego dnia?

Schadenfreude

Niedobra radość z niepowodzenia innych. Zwłaszcza jeśli uznajemy tych innych za konkurentów, przeciwników czy wręcz wrogów. Emocja niejako pozytywna, ale niezdrowa, którą staramy się na ogół maskować, ponieważ opiera się na cierpieniu lub dyskomforcie bliźniego. Bardzo często Schadenfreude jest wyznacznikiem złego poczucia własnej wartości: widok ludzi, którzy postrzegają nas jako przeciwników czy konkurentów, w tarapatach, dodaje nam pewności siebie [197]. To coś do usunięcia, do skrupulatnego wyrugowania z naszego umysłu! Chyba że nasze wartości bazują na myśli, że zło przytrafiające się innym może być czymś dobrym dla nas. Co też nie jest najlepszym pomysłem…

Schizofrenia i miłość

Jestem w szpitalu Świętej Anny z młodą kobietą, która poprosiła mnie o konsultację. Ma smutne i zmęczone spojrzenie osób, które nie miały szczęścia w życiu. Ale i spokojny uśmiech, w którym jest ufność, obecność dla świata, przekonanie, że życie ma sens i jest interesujące, mimo wszystko. Przyszła opowiedzieć mi swoją historię, właściwie nie oczekując porady. Chce po prostu poznać moje zdanie. Czasami ludzie myślą, że jestem mądry, bo napisałem trochę książek. Nie zaprzeczam, bo po co? Robię po prostu, co w mojej mocy, świadomy, że najczęściej to ci, którzy mnie odwiedzają, wzbogacają mnie swoją mądrością, której często, nie widzą.

Opowiada mi swoje życie. A przede wszystkim swoje życie małżeńskie. Wyszła za chłopca, który cierpi na schizofrenię. Nie było to takie jasne na początku ich relacji: „Po prostu nie był taki jak inni”. Potem, stopniowo, choroba zagościła na dobre i zajęła dużo miejsca w ich małżeństwie: poważna schizofrenia, z urojeniami, pobytami w szpitalu i wszelkiego rodzaju trudnościami. Jej życie naprawdę nie jest zabawne w okresach, kiedy on ma się źle, a te okresy są częste. Wiele osób, mniej lub bardziej otwarcie, mniej lub bardziej delikatnie, radziło jej, żeby go zostawiła. W tym sporo pracowników służby zdrowia, lekarzy, pielęgniarek. Zawsze odmawiała: „Rozumie pan, ja go kocham. Czy zostawia się kogoś, kogo się kocha, ponieważ jest chory?”. Rozmawiamy o tym: nikt nie poradziłby nam, by opuścić współmałżonka, gdyby miał raka albo stwardnienie rozsiane, albo cukrzycę. Uznano by, że to niezbyt godne zachowanie. Dlaczego więc jesteśmy skłonni radzić coś takiego w przypadku schizofrenii?

Po dłuższej chwili kobieta zadaje mi pytanie, które ją dręczy: „Czy myśli pan, że robię to z masochizmu?”. Często czuła, że tak się ją właśnie ocenia. Nie, nie myślę, że to masochizm, po tym jak opowiedziała mi ich historię. Nie kocha tego mężczyzny dlatego, że jest chory (przeciwnie, kiedy jest chory, ciąży jej), lecz pomimo jego choroby. To nie masochizm, lecz miłość, uczciwość i odwaga. I wielkość, koniec końców. Nie, naprawdę nie mam ochoty odwoływać się do masochizmu, by wyjaśnić jej wybór życiowy, tak dziwny, gdy patrzeć na niego z zewnątrz. Ta kobieta budzi raczej mój podziw.

Przekazuję jej słowa zrozumienia, współczucia, szacunku. Kiedy się żegnamy, długo ściskam jej dłoń. Potem zamykam drzwi, lekko oszołomiony. Mam wrażenie, że to ja byłem na konsultacji, że to ja jestem pacjentem, a ona terapeutką, i że dała mi więcej niż ja jej. Powtarzam sobie:

„Silna jest ta dziewczyna”. Dobrze jest podziwiać. Można podziwiać piękne rzeczy, piękne krajobrazy, piękne chmury. Podziwiać osoby sławne i uznane, za ich talent lub siłę. Ale najbardziej poruszające, najbardziej radujące jest podziwianie zwykłych ludzi. Zaskoczenie, zaciekawienie, potem wdzięczność: cieszymy się, uśmiechamy, czujemy zadowolenie, że jesteśmy ludźmi, że przeżyliśmy tę chwilę. Mówimy sobie, że to będzie dla nas lekcja życia, że będzie dla nas inspiracją. I robimy, co w naszej mocy…

Scrooge

W swojej słynnej Opowieści wigilijnej Charles Dickens opowiada historię wstrętnego londyńskiego kupca, Ebenezera Scrooge’a, surowego i nieludzkiego, kpiącego z wszelkiej formy radości i serdeczności, zwłaszcza tych, które mają miejsce w noc Bożego Narodzenia, kiedy to toczy się akcja książki. Wracając po pracy do domu 24 grudnia, Scrooge spotka trzy duchy, z którymi przeżyje różne przygody i które otworzą mu oczy na jego surowość i pokażą mu, jak będzie wyglądać jego przyszłość, jeśli nadal będzie tak żył: czeka go ponura i samotna śmierć. Głęboko wstrząśnięty tymi wizjami Scrooge postanawia całkowicie zmienić swoje życie i stać się, po prostu, dobry i miły. Odkrywa wtedy, jak bardzo jest to przyjemne! Trudno nam sobie dzisiaj wyobrazić sukces, jaki odniosło to opowiadanie w czasach, kiedy się ukazało, w 1843 roku. Z pewnością jednym z kluczy do tego sukcesu pozostaje ta oto fundamentalna zasada ludzkiej psychologii: kiedy zostajemy brutalnie skonfrontowani z perspektywą własnej śmierci (a duchy świąt pokazują Scrooge’owi jego własnego trupa), szanse, że zaczniemy żyć inaczej, są wysokie. Jak każda dobra historia z psychologii pozytywnej, opisująca korzystną zmianę w sercu człowieka, historia Scrooge’a wykracza poza jego indywidualny

przypadek: kiedy Dickens ją pisał, pragnął także zwrócić uwagę publiczności na nierówności społeczne swojej epoki (Scrooge odmawia jakiegokolwiek miłosierdzia i uważa, że biedni mają to, na co zasłużyli). Wreszcie, i wciąż na podobieństwo reakcji, jakie wzbudza czasami psychologia pozytywna, Dickens, wyborny znawca ludzkiej duszy, podkreśla także, że nawrócenie się Scrooge'a na życzliwość i szlachetność przyniosło mu drwiny. Oto co pisze na ten temat: „Stał się tak dobrym przyjacielem i tak dobrym pracodawcą, i tak dobrym człowiekiem, jakiego kochane miasto, czy też jakiekolwiek inne miasto, czy też gminy na całym świecie nie znały. Niektórzy śmiali się, widząc tę przemianę, ale on nie miał nic przeciwko temu – niech się śmieją, nie zważał na to. Albowiem posiadał na tyle mądrości, by wiedzieć, że nigdy się na tym świecie nie dzieje nic dobrego, przy czym by się na początku ludzie troszkę nie pośmiali, na dodatek wiedział, że i tak pewnych rzeczy nigdy nie zrozumieją; myślał sobie, że przecie dużo lepiej, by sobie przyprawiali zmarszczki od uśmiechu, niż cierpieli na jakąkolwiek inną, mniej atrakcyjną chorobę. Jego własne serce się śmiało i to wystarczy" [198].

Pierwszą motywacją Scrooge'a do tego, by stać się człowiekiem szlachetnym, był strach (przed śmiercią), drugą było szczęście (uszczęśliwianie innych uszczęśliwia). Dla mnie nie jest to bajka, lecz logiczny proces.

Sekret szczęścia

Kiedy pyta się bardzo szczęśliwych ludzi o sekret ich szczęścia, często odpowiadają ogólnikami. Tak naprawdę nie znają tego sekretu, a przynajmniej nie potrafią o nim mówić.

Działają instynktownie, jak wielcy sportowcy: ich talent nie polega na wyjaśnianiu własnych gestów, lecz na doskonałym ich wykonywaniu. Jeśli chcecie nauczyć się szczęścia poprzez kontakt z takimi profesorami, lepiej ich obserwować, niż słuchać, co mówią na ten temat.

Sekretne więzi

Lubię widzieć ukryte więzi, niewidzialne dla oczu innych niż moje, pulsujące we wszystkich otaczających mnie przedmiotach: który przyjaciel podarował mi tę butelkę wina, którą właśnie otwieram? T-shirt, który zakładam? Książkę, którą trzymam w dłoni? Figurkę? Które dzieci podarowały mi obrazki wiszące na ścianie? Wszystkie te przedmioty uszczęśliwiają mnie bardziej, niż wynika to z ich użyteczności czy obecności: szepczą mi cichutko o mnogości więzi uczuciowych, w których jestem zanurzony i w których wszyscy jesteśmy zanurzeni. Niewidzialne i odżywcze obecności. Poruszające także dlatego, że oszałamiające i nieskończone: kiedy piszę – obecność moich nauczycieli i profesorów francuskiego i literatury, obecność mojego ojca, który podarował mi pierwszą książkę, obecność wszystkich autorów, którzy byli dla mnie inspiracją. Cokolwiek bym zrobił, cokolwiek pomyślał, nigdy nie jestem sam. Jest to łaska, przypomnienie i odpowiedzialność: robić, co w mojej mocy, z całym tym dziedzictwem miłości i inteligencji, które zostało mi ofiarowane.

Seks i szczęście: „Och, tak!”

Skończywszy redakcję tego manuskryptu, przekazałem go oczywiście redaktorowi literackiemu z mojego wydawnictwa, który poczynił mnóstwo

trafnych sugestii i jedną zdziwioną uwagę: „To dziwne, wcale nie mówisz o seksualności. Tymczasem mnie się wydaje, że związki między seksem a szczęściem są ważne!”. Tak, tak, kolego, są ważne. Ale to prawda, że prawie nigdy nie mówię o seksualności, ani w swoich książkach, ani w życiu. Kwestia wstydliwości, zapewne trochę przestarzałej. Odnoszę zresztą wrażenie, że mam do seksu podobny stosunek, jaki niektórzy mają do szczęścia: dość szybko nudzi mnie mówienie czy słuchanie o nim, zdecydowanie wolę go przeżywać. Ale pomijając mój jednostkowy przypadek, co można powiedzieć o związkach między seksem a szczęściem?

Po pierwsze, że podlegają różnorodnym mechanizmom. Oczywiście, seks jest przede wszystkim wrodzoną i niezbędną przyjemnością, do której odczuwania jesteśmy biologicznie zaprogramowani, ponieważ jest konieczny dla przetrwania naszego gatunku. Ale jak każda przyjemność, może także zostać wzbogacony (lub kompletnie zniszczony) przez nasz umysł: zdobycie umiejętności poddawania się i smakowania tej zwierzęcej przyjemności zwiększy ją i da nam uczucie radości i intensywnej pełni. Inny ważny mechanizm łączący seks ze szczęściem polega na tym, że aktywność seksualna pochłania nas i mobilizuje na ogół całą naszą uwagę. W bardzo interesującym i ważnym badaniu na temat związków między szczęściem a uwagą [199] ekipa badaczy wykazała, że seksualność to jedyna aktywność ludzka, podczas której większość osób pozostaje całkowicie skupiona (zamiast myśleć o czymś innym czy patrzeć na ekran swojej komórki). A wiemy dzisiaj, że zdolność koncentracji sprzyja dobrostanowi i temu, co nazywa się stanem *flow* – intensywnej mentalnej obecności w aktywności, która daje nam satysfakcję. Wspomnijmy jeszcze o ostatnim mechanizmie, wzajemności: seks jest wymianą i zaspokaja nas tym bardziej, że dajemy w nim i otrzymujemy z niego przyjemność. Ten wymiar

bliskości i wzajemności także jest źródłem szczęścia. Z tych wszystkich przyczyn, i innych jeszcze, seks i szczęście są ze sobą powiązane. Zresztą szczyt aktywności seksualnej, w każdym razie mierzony wysokością sprzedaży prezerwatyw, przypada podczas letnich wakacji, ale także w okolicach świąt Bożego Narodzenia, czyli w tych okresach roku, kiedy zwykle czujemy się trochę szczęśliwsi [200].

Seks i szczęście: „pff…”

Wszyscy ludzie, albo prawie wszyscy, cieszą się ze związków między seksem a szczęściem i korzystają z nich, oczywiście. Ale są minusy.

Zacznijmy od tego, że niektóre osoby nie potrzebują seksu, by być szczęśliwymi czy nawet bardzo szczęśliwymi: wiele z nich można spotkać na przykład w zakonach. Niezależnie od tego, czy działa u nich mechanizm wyparcia, wyrzeczenia się, czy po prostu dają pierwszeństwo szczęściu innego rodzaju, które uznają za ważniejsze, mogą być bardzo szczęśliwe bez życia seksualnego.

Inny mankament jest taki, że dyskurs dotyczący seksu uaktywnia stereotypy na temat różnic między mężczyznami i kobietami, co pokazały liczne prace [201]: napomknięcie ochotnikom o seksie, czy to w sposób wizualny, czy werbalny, podprogowy czy otwarty, regularnie prowadzi do tego, że badani mężczyźni i kobiety postrzegają się i zachowują w sposób przerysowany. Kobiety będą miały nieświadomą skłonność do bycia bardziej łagodnymi i uległymi niż zwykle, mężczyźni bardziej stanowczymi i dominującymi. Coraz powszechniejsza obecność tematyki seksu w słowach i obrazach pociąga więc za sobą znaczące niepożądane i raczej kontrproduktywne efekty dla naszego szczęścia, zwłaszcza dla szczęścia związanego z relacjami między kobietami i mężczyznami. Te stereotypy

płci zakłócają istotnie nasze spojrzenie i nasze oczekiwania dotyczące szczęścia: w innym badaniu [202] naukowcy wykazali, że spośród różnych ekspresji emocji, jakie prezentowali nieznani mężczyźni na serii zdjęć, najbardziej seksownym w oczach większości kobiet czyniła mężczyznę ekspresja dumy i dominacji; a najmniej pociągającym – ekspresja szczęścia! Morał: chcąc uwieść kobietę, mężczyźni powinni raczej popisywać się i wypinać pierś, zamiast miło się uśmiechać. To zabawne na pierwszy rzut oka i trochę smutne na drugi: wiele złych wyborów uczuciowych kobiet wynika zapewne z tego właśnie mechanizmu.

Sens życia

Jedna z dwóch wielkich dróg osiągnięcia szczęścia (eudajmonizm) polega na nadawaniu sensu swojemu życiu. Co nadaje sens naszemu życiu? Ogólnie rzecz biorąc, czynienie dobra wokół siebie: kochanie i ochranianie, i upiększanie życia naszych bliskich, ludzi, zwierząt, natury. Ale jak zauważa André Comte-Sponville [203]: „Nie rozsiadamy się w sensie jak w fotelu. Nie posiadamy go jak bibelot czy konto w banku. Szukamy go, dążymy do niego, tracimy go, antycypujemy…”. Sens, który nadajemy naszemu życiu, związany jest z poszukiwaniem i budowaniem ideału; czasami z jego tymczasowym osiągnięciem. Poczucie, że nasze życie ma sens, jest siłą rzeczy labilne: w niektóre smutne dni mamy przeciwne poczucie: że nic nie ma sensu, albo jeszcze gorzej: że to, co miało dla nas sens, już go nie ma i być może nigdy nie miało. W tych momentach działajmy mądrze: odpuśćmy szczęście, ale nie poszukiwanie tego, co ma

dla nas sens. Zabłąkaliśmy się po prostu na chwilę, a nie zgubiliśmy na zawsze.

Siła i słabość

To jedna z wielkich zasad psychologii pozytywnej: „Pracuj nad swoimi siłami, nie tylko nad słabościami". Często uważamy, że robienie postępów to zdobywanie cech, których jeszcze nie mamy lub które mamy w niewystarczającym stopniu. Ale to także kultywowanie tych, które już posiadamy. Na przykład w ramach dobrych postanowień, takich, jakie podejmujemy przy okazji nowego roku, zaleca się podejmować nie tylko zobowiązania dotyczące naszych słabości (mniej palić, mniej się denerwować, oglądać mniej telewizji czy rzadziej korzystać z różnych urządzeń elektronicznych), lecz także takie, które dotyczą naszych mocnych stron: zastanowić się, co już robię dobrego, co robię dobrze (często jestem miły i uczynny, lubię uczyć się nowych rzeczy…), i zobowiązać się do robienia tego częściej. To podwójna korzyść: po pierwsze, da mi to jeszcze trochę więcej szczęścia, potem zaś to dodatkowe szczęście da mi energię, by wytrwać w postanowieniach podjętych w kwestii moich słabości (ponieważ to już będzie trochę trudniejsze).

Siusiu

Rzecz ma miejsce podczas pewnej publicznej debaty o szczęściu [204]. Młoda kobieta zadaje mi pytanie o różnicę między przyjemnością a szczęściem. Sam nie bardzo wiedząc dlaczego, daję wówczas taki przykład: „Kiedy bardzo chce nam się siusiu, móc je zrobić jest niezaprzeczalnie przyjemnością. Ale niekoniecznie szczęściem. Przyjemność jest bardziej

niezbędna, bardziej organiczna, krótsza. Nie przeszkadza jednak szczęściu. To ostatnie wymaga za to aktu świadomości: zdania sobie sprawy, że mamy sprawnie działające ciało i miejsce, w którym możemy załatwić naszą potrzebę. Wtedy siusianie zaczyna nabierać lekkiego posmaku szczęścia…”.

Potem kontynuuję swoje wyjaśnienia, uspokojony, że moje urynalne porównanie nie szokuje publiczności (wręcz przeciwnie!). Po konferencji podpisuję książki i pośród wszystkich tych krótkich pogawędek z czytelnikami, które są wtedy możliwe, ma miejsce – jak prawie zawsze – wielka chwila: pewna pani powraca do sprawy. „Bardzo do mnie przemówiła pana historia z siusianiem, a wie pan dlaczego? W następstwie niewydolności nerek przez lata byłam dializowana. Jest pan lekarzem, więc wie pan, co to znaczy. I w dniu, kiedy zrobiono mi przeszczep nerek, znów zaczęłam siusiać normalnie. Nie wyobraża pan sobie, jak bardzo byłam z tego powodu szczęśliwa! Ogromnie spodobał mi się pana przykład!”

A mnie ogromnie spodobało się, że przyszła opowiedzieć mi tę historyjkę. Podpytałem ją trochę: od ponad dziesięciu lat żyje bez problemu, z nowymi nerkami. Życzyłem jej wielu szczęśliwych siusiu na nadchodzące lata…

Skargi

Jean, nasz sąsiad, osiemdziesięciopięcioletni wdowiec, nigdy się nie skarży. W każdym razie nigdy sam z siebie. Nigdy nie eksponuje swoich skarg. Kiedy zadajemy mu pytania o życie albo o zdrowie, wyznaje powściągliwie swoje smutki i niedole, ale nie rozwodzi się nad nimi. Elegancja i grzeczność. Dzięki kontaktowi z nim i z paroma innymi wzorcami powziąłem postanowienie, by nigdy więcej się nie skarżyć, nie psuć tym

rozmowy. Czego szukamy w skardze? A w każdym razie w powtarzającej się skardze? Zadośćuczynienia? Ale jeśli nadejdzie (co nie jest wcale pewne, zwłaszcza jeśli skarżymy się nagminnie), nie zrekompensuje szkód i braku szczęścia, które sami sobie wyrządziliśmy, zbyt często się żaląc. Czym więc zastąpić skargę, kiedy narasta w nas jej potrzeba? Jak zapobiec jej pojawianiu się? Jedyne antidotum to mówić o czymś innym, zaczynając od zainteresowania się tymi, którzy stoją naprzeciw nas, zamiast sobą i swoimi krzywdami.

Skończoność

Kiedy studiowałem medycynę, jeden z moich najlepszych kumpli, Christian, opowiadał z upodobaniem, uczonym tonem, zwłaszcza kiedy miał przed sobą publiczność składającą się z osób niebędących lekarzami, że człowiek dysponuje ograniczoną zdolnością odczuwania przyjemności podczas stosunków seksualnych. Głosił, ogólnie rzecz biorąc, coś takiego: „Badania wykazały, że po odbyciu około 1250 stosunków seksualnych zdolność do przeżywania orgazmu wyczerpuje się. Natura zaprogramowała nas, byśmy się rozmnażali, a potem odpuścili ten temat i poświęcili swoją energię innym sprawom!”. Była to oczywiście kompletna bzdura, ale zabawa polegała na obserwowaniu zaniepokojonych twarzy współbiesiadników, z których znaczna część wyraźnie oddawała się mentalnej kalkulacji: „Popatrzmy, kocham się średnio tyle razy w tygodniu, to ile mi jeszcze zostało?”. W istocie jego fortel działał, ponieważ mobilizował wielki ludzki lęk: lęk przed skończonością. Kiedy zaczynamy liczyć, ile lat pozostało nam jeszcze do przeżycia w dobrym zdrowiu, ile razy będziemy mogli jeszcze latem łazić po górach i spać w niewygodnych schroniskach, musimy wyglądać podobnie jak ci biesiadnicy obliczający

zapas orgazmów, jakim jeszcze dysponują. To właśnie nazywa się kryzysem wieku średniego: ten moment, gdy zdajemy sobie sprawę, że więcej lat mamy za sobą niż przed sobą (przynajmniej lat aktywnych). Dla niektórych kończy się to kryzysem depresyjnym; dla innych kryzysem regresywnym (próby odmłodzenia się na tysiąc jeden sposobów: farbowanie włosów, zmiana współmałżonka, zafundowanie sobie liftingu albo samochodu sportowego). Ale dla większości ten kryzys (krisis tłumaczy się z greckiego, według mojego starego słownika greki, jako „osąd, decyzję, wybór, spór, atak, rozwiązanie") prowadzi do zbawiennego uświadomienia sobie własnej skończoności: „Nie mogę już odkładać mojego szczęścia do jutra, muszę przeżywać je dzisiaj". Nie możemy już myśleć: będę szczęśliwy, kiedy zdobędę to stanowisko, kiedy spłacę kredyt, kiedy przejdę na emeryturę itd., ale: mogę zacząć być szczęśliwy teraz. Tak zatem dyskomfort poczucia skończoności zmusza nas do inteligentnego i aktywnego zastanowienia nad naszym szczęściem, naszymi życiowymi priorytetami i sposobem kierowania swoją egzystencją.

Skuteczność i szczęście

Nie jestem wielkim fanem prac badawczych dowodzących, że dobrostan pracowników i zespołów jest rentowny dla firmy i ogólnie dla świata pracy (wolę, by motywowano do szczęścia innymi argumentami). Ale to prawda [205]. Pewne interesujące badanie wykazało na przykład, że zespoły, w których panują harmonijne relacje, są bardziej wydajne niż zespoły konfliktowe czy bierne: badacze sfilmowali sposób, w jaki przebiegały zebrania, by podsumować liczbę interakcji pozytywnych (serdecznych, konstruktywnych, współpracujących) i negatywnych (napiętych, biernych, konfliktowych). Współczynnik, który prowadził do najlepszych wyników

(podliczonych i ocenionych na koniec roku), wynosił około trzech interakcji pozytywnych na jedną negatywną: od tamtej pory zwyczajowo nazywa się ten optymalny stosunek współczynnikiem Losady, w hołdzie dla naukowca, który prowadził to badanie [206]. Inne prace pokazały, że pozytywne interakcje w grupie ułatwiają także wyrażanie opinii odmiennych od zdania większości [207]: to bardzo cenne, ponieważ odmienna opinia może być postrzegana jako po prostu niewygodna i do odrzucenia w grupie zestresowanej czy w złym humorze, a jako interesująca i warta wysłuchania w grupie pozytywnej i serdecznej. A wiadomo, że po to, by ewoluować, grupy muszą słuchać niekonwencjonalnych opinii; niekoniecznie zawsze za nimi podążać, ale zawsze wysłuchać…

Słaby czy kruchy?

Często cytuje się formułkę Nietzschego: „Co cię nie zabije, to cię wzmocni”, aby podkreślić zalety pokonywania przeciwności. Któregoś dnia pewna pani, którą przyjmowałem w szpitalu Świętej Anny, nauczyła mnie, że niekiedy prawdziwa jest sytuacja odwrotna. Opowiedziawszy mi, jak to wiele prób, które przeszła w życiu, stopniowo ją zniszczyło i uczyniło kruchą, zakończyła: „W moim przypadku to, co mnie nie zabiło, osłabiło mnie”. Miała trochę racji: psychologiczne blizny po tym, co przeżyła, nadal, po wielu latach, zadawały jej ból. Zdawało mi się, że uczyniła wszystkie możliwe wysiłki i postępy. W rezultacie miałem trochę kłopot z odpowiedzią, nie podobało mi się, że może wyjść z tą ideą nieuchronnej słabości w głowie, zanim to z nią przedyskutuję. Rozmawialiśmy więc o tym dłuższą chwilę, a nasza wymiana zdań skupiała się na różnicy między słabością a delikatnością: szczerze mówiąc, wcale nie uważałem jej za słabą, lecz za nadzwyczaj kruchą. W pojęciu słabości obecny jest osąd

moralny, który ogólnie mi przeszkadza, i przeszkadzał mi w jej konkretnym przypadku. A przede wszystkim jest w nim wyobrażenie bezsilności w stawianiu czoła pewnym życiowym wydarzeniom – i to wyobrażenie także do niej nie pasowało: stawiała czoło, ale sprawiało jej to ból. Ta kobieta nie wydawała mi się słaba, lecz krucha. Kiedy ja czuję się słaby, zniechęca mnie to i z góry odwodzi od działania. Kiedy czuję się kruchy, nie odciąga mnie to od działania, ale skłania raczej ku ostrożności i świadomości, że będę musiał działać roztropnie i pewnie będę potrzebował innych. Koniec końców kruchość to aktywna słabość, której się nie osądza (i której zatem niczego się nie wyrzuca).

Słońce

Odwracaj się w stronę słońca: cienie będą zawsze za tobą.

Słowa, słowa…

Wcale nie są niewinne. Słowa wiążą się z naszymi odczuciami. Czasami je zdradzają: to nasze lapsusy. Czasami je wyrażają: to, co mówimy, a zwłaszcza sposób, w jaki to mówimy, odzwierciedla – z czego tak naprawdę nie zdajemy sobie sprawy – naszą wizję świata i naszą równowagę emocjonalną. Świetne ostatnie badanie, przeprowadzone z udziałem 299 pacjentów przechodzących psychoterapię, wykazało, że ich sposób wypowiadania się ulegał modyfikacji, w miarę jak dokonywali postępów [208]. Poproszono ich o napisanie krótkiego tekstu według następującego modelu: „Spróbuj opisać swoje życie: jaką jesteś osobą? Jak do tego doszedłeś? Jak w tej chwili układają się twoje sprawy? Jak widzisz ciąg dalszy?”. Trzy wersje tego tekstu (przed psychoterapią, po roku i po

dwóch latach) zostały przeanalizowane przez program komputerowy, który szczegółowo prześledził wszystkie sposoby mówienia o swoim życiu. Badacze otrzymali jasne wyniki: postępom poczynionym w terapii towarzyszyły wymierne zmiany w użyciu słów. Niektóre z tych zmian były przewidywalne i oczekiwane. Na przykład im bardziej stan pacjentów się polepszał, tym mniej używali oni słów opisujących emocje negatywne i tym więcej opisywali emocji pozytywnych, co wyrażało powracanie do równowagi emocjonalnej. Tak samo ich lepsze samopoczucie przekładało się na rzadsze stosowanie czasowników w czasie przeszłym lub przyszłym, a częstsze w teraźniejszym. Świadczyło to o zwiększonej zdolności smakowania chwili obecnej, zamiast antycypowania lub roztrząsania. Odnotowano także wyniki nieoczekiwane. Na przykład taki: wzrostowi dobrostanu towarzyszyło rzadsze używanie słowa „ja" i zaimków w pierwszej osobie, odpowiadające rosnącej zdolności do niekoncentrowania się na sobie i zapominania o sobie, by zainteresować się raczej wszystkim, co nas otacza. Albo taki: zmniejszenie liczby sformułowań negatywnych („nie…" itp.), wyrażające, według autorów badania, zanikanie poczucia straconych okazji, rezygnacji, wycofania się i porażki, tak częste na drodze życiowej tych osób; albo przynajmniej wyrażające nieskupiania się na tych nieuniknionych niepowodzeniach codziennego życia. Wyniki te niosą ze sobą liczne nauki. A zatem jesteśmy na dobrej drodze, kiedy staramy się: 1) nie skupiać na sobie, ale na ile jest to w naszej mocy, otwierać się na otaczający nas świat; 2) niestrudzenie powracać ku „obecności w teraźniejszości", kiedy nasze analizy czy niepokoje niestrudzenie nas od niej oddalają; 3) kultywować, wciąż i wciąż, na tyle, na ile pozwala nam życie, jak najwięcej emocji pozytywnych.

Smakować

Nauka smakowania dobrych momentów życia może się niektórym wydawać dziwna: to jak uczyć się chodzić! Nasz mózg jest przecież zdolny smakować sam z siebie, trzeba tylko postawić go przed czymś smakowitym! Otóż nie, w rzeczywistości jest to bardziej skomplikowane. Smakowanie jest niekiedy proste: kiedy jesteśmy wyciszeni, w spokojnym i przyjemnym otoczeniu, i gdy jedyną rzeczą, jaką mamy do zrobienia, jest odpoczywanie i korzystanie z tego, co jest. Tego rodzaju sytuacje nie są jednak zbyt powszechne w codziennym życiu: często nie jesteśmy spokojni, mamy mnóstwo rzeczy do zrobienia lub przemyślenia, a otoczenie wymaga od nas różnych absorbujących zachowań (praca, prowadzenie samochodu, sprzątanie, prowadzenie rozmowy itd.).

By nauczyć się bardziej smakować nasze życie, trzeba więc nauczyć się bardziej smakować jego małe kawałki. Do tego ważne jest podjęcie trzech wysiłków: przestać robić to, co robimy, i być obecnym dla danej chwili; uświadomić sobie to, co jest; poświęcić czas na oddychanie i odczuwanie. Nawet jeśli trwa to tylko kilka sekund albo kilka minut.

Smakować to – w obliczu błękitnego nieba czy śpiewu ptaka – zatrzymać się, popatrzeć, poczuć, oddychać, uśmiechnąć się i dopiero potem pójść dalej (zamiast odnotować mentalnie piękno, mijając je w pędzie). Smakować to, widząc ludzi, których kocham, wysiadających z pociągu czy z samolotu i kierujących się w moją stronę, uświadomić sobie, że ich kocham i że jesteśmy szczęściarzami, mogąc znów się spotkać. Smakować to poczuć, budząc się rano, że moje ręce i nogi się

ruszają, ciało oddycha, serce bije; poświęcić chwilę, by uśmiechnąć się do tego wszystkiego, zamiast wyskakiwać z łóżka, jakby nas coś goniło.

Smiling in the rain

Pewnego dnia, na koniec szkolenia z psychologii pozytywnej, które prowadzę dla moich kolegów, jeden z nich pyta mnie: „A która z tych wszystkich technik tobie osobiście najbardziej pomogła?”. Po kilku sekundach zastanowienia (nie jest to ten typ pytań, jakie padają między profesjonalistami, przynajmniej publicznie) odpowiadam mu, że nie wiem, co mi pomogło najbardziej. Ale że tym, co pomogło mi w ostatnich czasach i co nauczyłem się robić dopiero niedawno, to uśmiech w obliczu przeciwności losu, w smutku, w niepokoju. Uśmiech rano, o świcie, kiedy czujemy, jak niepokój życia wystawia nos, wpada się pokręcić, ot tak sobie. I kiedy uśmiechamy się mimo wszystko. Po prostu dlatego, że żyjemy. Właśnie uśmiech może dać wtedy siłę, może sprowadzić duchy szczęścia, minionego lub przyszłego, obietnice szczęścia możliwego, pewnego dnia, mimo wszystko: nie widzimy ich wyraźnie, ale czujemy ich obecność, tu, przy nas. To dziwne, jak dużo potrzebowałem czasu – nie na to, by to zrozumieć, lecz by to robić: w obliczu przeciwności losu pomyśleć o tym, by się uśmiechnąć, nim pomyślę o tym, by płakać.

Smutek

Smutek jest niewyczerpalnym źródłem inspiracji, dużo płodniejszym niż inne emocje negatywne (gniew, strach, zazdrość, wstyd). Powód jest prosty: przybliża nas do nas samych, skłania do zastanowienia się nad naszym życiem pod kątem jego niedostatków i trudności, I (to „i” jest nieodzowne)

jest także tą z bolesnych emocji, której paradoksalnie najbliżej do szczęścia: przybliża nas bowiem do pewnego ukojenia, skłania do zwolnienia, do złożenia broni, do rezygnacji z walki z życiem (co czasami jest dobrym pomysłem). Co do innych emocji negatywnych: gniew, przeciwnie, oddala nas od szczęścia. Strach pozwala nam na nie dopiero wtedy, gdy jesteśmy dobrze zamknięci i odcięci od świata w naszych chroniących przed strachem twierdzach (dom, współmałżonek, przekonania i marzenia).

Ale smutek to co innego, jego łagodność czyni z niego nieraz kuzyna szczęścia: spójrzcie na przykład na melancholię, to „szczęście bycia smutnym”, według Victora Hugo. Z tych dwóch powodów smutek może być niekiedy płodny. Ale przypomina trochę uciążliwego przyjaciela, który ma czasem rację, ale zawsze rozpamiętuje i przesadza. Kiedy ciągnie nas za rękaw, wysłuchajmy go i popatrzmy, co nam pokazuje. Potem odprawmy go, ale nie za szybko, najpierw pozwólmy mu mówić. W przeciwnym razie będzie wracał niestrudzenie i pokryje wkrótce całe nasze życie, wykraczając daleko poza dziedzinę, w której jest uzasadniony: „Smutek opada i osiada jak noc, jak mgła, jak śnieg, na każdej rzeczy bez

wyjątku” [209]. Robienie właściwego użytku ze smutku jest zatem jednym z kluczy do szczęścia.

Snobizm

Dużo częściej bierze na cel szczęście niż nieszczęście. Logiczne, nie strzela się do ambulansu. Ale dlaczego strzelać do strażaków, jeśli szczęście jest, jak ja sądzę, naszym antidotum na ból egzystencji?

Snoopy

Słowa psa Snoopy’ego w komiksie Charlesa Schulza Fistaszki z 1959 roku: „W niektóre dni mam dziwny nastrój. Tak jakbym nie mógł się powstrzymać, by nie ugryźć kota. Czasem wydaje mi się, że jeśli nie zdołam ugryźć kota przed zachodem słońca, oszaleję. Oddycham wtedy głęboko i już o tym nie myślę. Oto co nazywam prawdziwą dojrzałością”. Ja także! Zgadzam się ze Snoopym: jest jakaś dojrzałość w tej zdolności – i w tym wysiłku – rezygnacji. Od razu zacząłem się zastanawiać, co byłoby moim psychologicznym odpowiednikiem „potrzeby ugryzienia kota”. Zapewne oddanie się ruminacjom… A Waszym?

Sokrates

Pewnego dnia do Sokratesa przyszedł jakiś człowiek i powiedział: „Posłuchaj, Sokratesie, muszę ci opowiedzieć, jak zachował się jeden z twoich przyjaciół. – Poczekaj chwilę – przerywa mu mędrzec. – Czy przesiałeś to, co masz mi do powiedzenia, przez trzy sita? – Trzy sita? – odpowiada zdziwiony mężczyzna. – Tak, przyjacielu: trzy sita. Zbadajmy,

czy to, co masz mi do powiedzenia, przejdzie przez trzy sita. Pierwsze to sito Prawdy. Sprawdziłeś, czy to, co chcesz mi powiedzieć, jest prawdą? – Nie, ale słyszałem, jak ktoś to opowiadał, i… – Dobrze, dobrze. Ale może przesiałeś to przez drugie sito. To sito Dobroci. Może to, co chcesz mi powiedzieć, jeśli nie jest całkiem prawdziwe, to przynajmniej jest czymś dobrym lub czymś, co rodzi dobro? – Mężczyzna odrzekł z wahaniem: – Nie, nie jest to nic dobrego, wręcz przeciwnie… – Hmm, powiedział mędrzec, spróbujmy posłużyć się trzecim sitem i zobaczmy, czy opowiedzenie tego, co masz mi do powiedzenia, jest pożyteczne… – Pożyteczne? Niezupełnie. – W takim razie, rzekł Sokrates z uśmiechem, jeśli to, co masz mi do powiedzenia, nie jest ani prawdziwe, ani dobre, ani pożyteczne, wolę tego nie wiedzieć. A tobie radzę o tym zapomnieć…” [210]. Nie obciążać sobie umysłu plotkami i niepewnymi, niegodziwymi i niepotrzebnymi złymi wiadomościami: i oto pełno uwolnionej przestrzeni mentalnej, by smakować życie!

Spinoza

Miał na imię Baruch, „najszczęśliwszy, błogosławiony”. Podobnie jak Kartezjusz, któremu był współczesny, Spinoza bardzo interesował się ludzkimi emocjami i był przekonany, że: „Afekt może zostać powstrzymany lub usunięty jedynie przez afekt przeciwny i silniejszy od niego” [211]. Innymi słowy, jeśli chcemy oswobodzić się z bolesnej emocji, lepiej niż rozum uwolni nas od niej pojawienie się emocji przyjemnej. Spinoza zgodziłby się także na pewno z podstawami psychologii pozytywnej, które przypominają, że tym łatwiej będziemy odczuwać jakąś emocję, im regularniej ją „praktykowaliśmy” i wzbudzaliśmy. Uczynić (mały) wysiłek cieszenia się, kiedy wszystko idzie dobrze, może znacząco

zwiększyć nasze szanse cieszenia się (trochę), kiedy wszystko pójdzie gorzej.

Życie Spinozy trudno nazwać szczęśliwym: wykluczono go z amsterdamskiej wspólnoty żydowskiej w 1656 roku, w wieku 23 lat, z niejasnych przyczyn, zapewne za krytykowanie niektórych dogmatów religijnych. Krótko później zaatakował go psychicznie niezrównoważony człowiek, który zranił go nożem. Spinoza na długo zachował swój przedziurawiony płaszcz, jakby nie chciał zapomnieć, dokąd może prowadzić fanatyzm. Spędził resztę życia, szlifując soczewki do mikroskopów i lunet astronomicznych, by się utrzymać (a jego skrupulatna praca była bardzo ceniona), redagując jednocześnie złożone i wyjątkowe dzieło filozoficzne, którego fundamenty wciąż inspirują nas kilka wieków później.

Spotkania

Liczne badania pokazują, że spotkania i interakcje z nowymi osobami pociągają za sobą liczne korzyści dla dobrostanu emocjonalnego [212]. Jednym z prawdopodobnych mechanizmów jest ten, że częściej uśmiechamy się do osób, których nie znamy lub które znamy słabo, i że ten uśmiech poprawia nam samopoczucie. Te korzyści z więzi społecznej są logiczne, ale co najciekawsze, bardzo często nie doceniamy ich zawczasu. A przecież wszystkie dane pokazują, że gdy nie jesteśmy w formie, spotkania wyrywają nas, przynajmniej trochę, przynajmniej na krótko, z naszych ponurych ruminacji. To odwieczna kwestia antycypowania korzyści z naszych działań, kiedy czujemy się kiepsko: zamiast zrobić to, żeby sprawdzić, co się stanie, rezygnujemy z nich, ponieważ wydaje nam

się, że wiemy, że to nie zadziała. Poświęcamy prawdziwą próbę dla fałszywej pewności: w materii szczęścia to nigdy nie jest dobry pomysł.

Spójność

Jak kłamcy, mitomani, manipulanci, obłudnicy, sprawcy przemocy i inne osoby z problemami i powodujące problemy mogą być szczęśliwi? Nie mogą. Mogą odczuwać przyjemność, ulgę, zadowolenie. Ale nie szczęście. Będzie im zawsze brakowało uczucia, że są w harmonii ze światem, że uczynili lub że mogą czynić wokół siebie dobro. Nigdy nie mogłem uwierzyć w szczęśliwych drani.

Spóźnić się (prawie) na pociąg

Zdarzyło się to po pewnej konferencji, która trwała cały dzień i wieczór, pięknej konferencji, podczas której dowiedzieliśmy się wielu rzeczy i przeżyliśmy mnóstwo poruszających chwil. Pociąg powrotny do Paryża miałem następnego ranka o 7.35. Przyjaciel, który to wszystko zorganizował (no, przy pomocy kilku innych, mimo wszystko), uparł się, by po mnie przyjechać i zawieźć mnie na dworzec. Na próżno odmawiałem, tłumacząc mu, że już i tak jest dość zmęczony i że mogę pojechać taksówką – nalegał tak bardzo, że się zgodziłem. Poza tym, jak mówił, w ten sposób będziemy mogli jeszcze trochę pogadać. Umówiliśmy się więc następnego ranka o 7.10 przed moim hotelem.

Nazajutrz o 7.15 wciąż go nie ma. Dzwonię do niego i trafiam na pocztę głosową. O 7.20 stres wzbiera i zaczynam przemierzać ulicę, starając się złapać jakąś taksówkę (jest już za późno, by wzywać ją przez recepcję).

Przyjaciel zjawia się o 7.25, bardzo zmieszany, tłumacząc, że nie usłyszał budzika, że zdarzyło mu się to po raz pierwszy itd.

Czuję ulgę z powodu jego przybycia, ale jednocześnie jestem dość spięty, ponieważ zaczynam widzieć, że nie uda się nam zdążyć na pociąg. Gnamy przez miasto i jestem świadkiem tego zdumiewającego spektaklu, kiedy ktoś przejeżdża ostrożnie wszystkie czerwone światła (wiem, to dziwnie brzmi…): za każdym razem zbliża się powoli, sprawdza, czy droga jest wolna, i przejeżdża. Nie odzywamy się do siebie. On, ponieważ jest skupiony i zakłopotany. Ja, żeby go nie dekoncentrować, zważywszy na to, co robi, a także dlatego, że całą moją energię pochłania coś innego.

Pochłania, ponieważ przez całą trasę silę się jak szalony, żeby się uspokoić: odepchnąć fale irytacji na niego (absurdalną i bezużyteczną chęć robienia mu wyrzutów: „Mówiłem ci przecież, że jesteś przemęczony i że mogę jechać taksówką!”), stresu („Spóźnię się na pociąg…”) i poczucia winy („Nie wpędzaj się w taki stan z powodu głupiego pociągu; poza tym on nie zrobił tego specjalnie…”). Krótko mówiąc, w samochodzie panuje napięta i skoncentrowana cisza. Przyjacielska pogawędka musi poczekać na inną okazję. Podjeżdżamy pod dworzec o 7.33: galop w korytarzach, poszukiwanie właściwego peronu (co zawsze jest trudniejsze, kiedy się spieszymy i jesteśmy zestresowani) i skok do TGV (który miał, jak się okazało, pięciominutowe opóźnienie). W tym momencie, tuż przed zamknięciem drzwi, wreszcie zaczynamy znowu mówić, on, żeby przeprosić, ja, żeby uwolnić go od poczucia winy: „Nie ma problemu, będziemy mieli fajne wspomnienie, za kilka lat będziemy opowiadać tę historię jako coś przezabawnego: »Pamiętasz, jak kiedyś udało nam się przejechać z jednego końca Brukseli na drugi w niecałe dziesięć minut?!«”.

W pociągu myślę ponownie o tym, co właśnie przeżyłem. Mogę sobie regularnie medytować, znać techniki panowania nad stresem itd. –

wszystko to nie przeszkodziło mi stresować się ani irytować. Ani odczuwać złości na kumpla i okazywać mu tego swoją miną i milczeniem. Najlepsze, co byłem w stanie zrobić, to trzymać złość i stres na względny dystans, nie pozwolić im całkowicie mną zawładnąć (i nie robić przyjacielowi niepotrzebnych wyrzutów).

W rezultacie nie miałem już energii na całą resztę: na przykład podziękowanie przyjacielowi za podjęte ryzyko, w końcu mógł stracić prawo jazdy, i za wysiłki, jeszcze w trakcie jazdy, a nie za rezultat. Ale to było zbyt trudne. Czy uda mi się to któregoś dnia? Nie mam pojęcia; wiem jedynie, że mam przed sobą cholernie dużo pracy, zanim do tego dojdzie. Nie ma potrzeby czynić wysiłków, by zachować pokorę (w przypadku, gdyby kusiło nas widzieć siebie jako silniejszych, niż faktycznie jesteśmy): życie nie omieszka przypomnieć nam o naszych ograniczeniach.

Sprawiać przykrość

Już jako mały chłopiec tak miałem: bałem się robić przykrość ludziom. Uwaga, nie chodzi o normalny strach, troskę, by nie zranić, będąc niegrzecznym, grubiańskim, agresywnym. Nie, mówimy o obawie przesadnej, wszechogarniającej, nieadekwatnej: na przykład o zakłopotaniu, że nie kupiłem niczego u sprzedawcy, który patrzył, jak przechodzę obok jego straganu, siedzącego samotnie i bez klientów. Czy o niepokoju, że nie oddałem wszystkich swoich pieniędzy żebrakowi. W tej nadmiernej trosce o bliźniego jestem w dobrym towarzystwie. Jules Renard w swoim Dzienniku opowiada taką anegdotkę, z datą 15 sierpnia 1898 roku: „Pytam Pod Złotym Lwem: »– O której jest obiad? – O jedenastej. – Dobrze. Idę przejść się po mieście«. Zjadłem obiad w innym hotelu i już nie odważyłem się przejść przed Złotym Lwem. Być może wciąż tam na mnie czekają.

»Przyjdzie na kolację«, mówią sobie. Czy nie naślą na mnie miejskiego komisarza? Itp. Głupie niepokoje”. Dzięki poczciwemu Jules’owi czuję się mniej samotny, ale któregoś dnia znów mnie to złapało. W pociągu wezbrało we mnie niejasne zakłopotanie, ponieważ nie kupiłem nic od mężczyzny, który przejeżdżał przez przedział ze swoim wózkiem pełnym kanapek i napojów; a zanim wsiadłem do TGV, też zakłopotanie, z powodu niekupienia niczego u starszego sprzedawcy gazet stojącego na końcu peronu. To zadziwiające, jak chwilami wzbiera we mnie ta nadwrażliwość na ewentualne cierpienie bliźniego. Nigdy nie zrozumiałem wyraźnie, dlaczego w niektórych momentach udaje mi się od niej odłączyć, a w niektórych mnie ona przepełnia. Prawdę mówiąc, chyba nigdy nie starałem się tak naprawdę od niej uwolnić. Wydaje mi się, że utraciłbym wtedy trochę człowieczeństwa.

Sprawy poważne

W życiu istnieją sprawy poważne i sprawy niepoważne. Dla wielu osób psychologia nie należy do spraw poważnych. A tym bardziej psychologia pozytywna. Jakiś czas temu dawałem wykład dla absolwentów pewnej renomowanej wyższej uczelni. Wykład o szczęściu. Wiedząc, że mam do czynienia z publicznością na wysokim poziomie naukowym, położyłem duży nacisk na prace badawcze w dziedzinie psychologii pozytywnej. Sądząc po minach i reakcjach, słuchaczom się to spodobało… Odpowiedziałem na pytania z sali i właśnie schodziłem z podium, kiedy prowadzący spotkanie, który uprzejmie mnie wysłuchał, zaczął przedstawiać następnego prelegenta, członka tej znakomitej szkoły: „OK, dziękujemy raz jeszcze doktorowi André! A teraz przejdziemy do spraw poważnych…”. Sala wybuchła gromkim śmiechem! Przynajmniej wszystko

było jasne: odegrałem rolę tancerki albo błazna; no dobrze, powiedzmy zabawnego przerywnika. Kilka lat wcześniej z pewnością by mnie to zezłościło. Dziś już nie. Uznałem nawet, że to bardzo zabawne: zawsze lepiej wiedzieć, jakie miejsce zajmujemy w wielkim spektaklu życia!

Sprzedawczyni, która się uśmiecha

Kupuję właśnie chleb w piekarni daleko od mojej dzielnicy. Jest 19.25, zbliża się godzina zamknięcia. Wybór jest już niewielki. Przede mną młoda kobieta pyta, czy może kupić tylko połowę pozostałej bagietki. Wyjaśnia: „Chcę sobie zrobić tylko jedną kanapkę". A sprzedawczyni mówi jej „nie". Chociaż zamyka za pięć minut i być może zostanie z tą bagietką. Uderza mnie, że mówi to z bardzo miłym uśmiechem, ani wymuszonym, ani prowokującym, ani zakłopotanym. Prawdziwym uśmiechem, w którym jest wszystko: że dobrze rozumie, ale że nie. Żadnych usprawiedliwień, żadnego złego humoru: tylko spokojne i uśmiechnięte „nie". Szczerze mówiąc, wydaje mi się, że na jej miejscu sprzedałbym te pół bagietki. Ale nie to interesuje mnie najbardziej. Interesuje mnie to, że jej uśmiech fantastycznie działa. Klientka, która wygląda dość surowo, zdaje się odrobinę zbita z tropu i odmową, i uśmiechem. Potem mówi, także się uśmiechając: „OK, w takim razie wezmę całą". I zaczyna gawędzić, nie pamiętam już o czym, ze sprzedawczynią. Myślę wtedy o innej sprzedawczyni, w piekarni w mojej dzielnicy, często szorstkiej i rzadko uśmiechniętej (ale jej chleb jest bardzo dobry!). Postawiona w takiej sytuacji mówi „nie", ale tak bardzo manifestując miną zły humor, że to „nie" staje się agresją. Podczas gdy „nie", którego właśnie byłem świadkiem, chociaż powoduje te same materialne problemy (kupić cały chleb albo nie kupić go wcale), rozgrywa się o tyle lepiej na płaszczyźnie

międzyludzkiej! Niektórzy powiedzą: tak, ale najważniejszy jest chleb. Nie jestem taki pewny: więź także się liczy. Chleb i więź, dwa pokarmy człowieka. A mówienie „nie” z uśmiechem jest sposobem na złagodzenie maleńkiego cierpienia z powodu odmowy.

Stade Toulousain

Lubię rugby i lubię Stade Toulousain, drużynę, która – jak każdy wie – gra najpiękniejsze i najinteligentniejsze rugby Francji, Europy, a może i całego świata (w niektóre dni…). Mam więc koszule, koszulki sportowe i T-shirty z emblematem mojej ulubionej drużyny. To trochę głupie, wiem, ale tak właśnie jest. Pewnej niedzieli tankowałem na stacji benzynowej w pięknym T-shircie Stade’u (po tym możecie poznać tuluzanina: nie mówi „Stade Toulousain”, ale po prostu „Stade”; dla niego istnieje tylko jeden dość wielki i piękny, i silny klub ze słowem „stade” w nazwie, więc nie trzeba nawet tego precyzować). Pracownik przy kasie patrzy na mój T-shirt, na którym widnieje napis „Toulouse Rugby”, i wykrzykuje: „A ja wcale nie lubię rugby! Wolę piłkę nożną!”. Pff… Jestem o włos od oddania mu jego benzyny. Musi to widzieć po mojej minie i dodaje: „Z wyjątkiem RPA, kiedy robią gnakę!”. I robi kilka ruchów z początku haki (tego przedmeczowego tańca maoryskiego, którego nie wykonują południowoafrykańscy Springboks, ale nowozelandzcy All Blacks). Wybucham śmiechem, on także. Rozluźniam się od razu i rzucam do niego: „Nie wierzę panu, nie można nie lubić rugby!”, i ostatecznie decyduję się jednak zapłacić. Rozstajemy się jak dobrzy kumple, on robi nawet dla mnie ostatni ruch haki, kiedy opuszczam sklepik.

To zabawne, jak dobrze pamiętam – wiele miesięcy później – ten krótki, dziwny i pozbawiony większego znaczenia dialog i jak, po fakcie, pojmuję,

że mój T-shirt doskonale odegrał wówczas rolę narzędzia komunikacji, w sytuacji, w której mogło tej komunikacji nie być. Pracownik stacji odpowiedział jedynie na moją napierśną deklarację miłości dla tuluzańskiego rugby. I pozostawiło nam to (w każdym razie mnie) zabawne wspomnienie.

Stare ubrania

Kiedy zmarł mój ojciec, opróżniliśmy szafę z jego ubrań, moja mama była bardzo wzruszona; ja również. Trochę mnie pocieszyło zabranie niektórych z nich, by dalej je nosić. Na przykład pisząc te linijki, mam na sobie spodnie w szkocką kratę, które należały do niego i które były modne w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Moje córki krzyczą, kiedy je zakładam, moja żona wzdycha i uśmiecha się. To pewne, że w starych rzeczach ojca nie wspinam się na wyżyny odzieżowego dobrego smaku. Ale zaspokaja to moje dwie fundamentalne skłonności: niewyrzucania „jeszcze dobrych" ubrań i częstego myślenia o „moich" zmarłych, aż do fizycznej bliskości. Każdy ma swoje nerwice: te stare ubrania koją moje i sprawiają, że jestem jeśli nie szczęśliwy, to przynajmniej zadowolony i spójny.

Starszy pan

To jeden z moich mistrzów szczęścia. Dzisiaj to także chory starszy pan. Spotkałem się z nim ponownie kilka dni temu i spędziliśmy razem parę chwil. Byłem wzruszony w obliczu tego człowieka, który wiele mnie nauczył przez ostatnie dwadzieścia pięć lat. I niespokojny o niego: jest w podeszłym wieku i cierpi na poważną i powodującą niesprawność chorobę. Jak stawi czoło tym dwóm pułapkom? Trochę niespokojny także

ze względu na siebie, przyznaję: niespokojny o to, jak mój ulubiony wzorzec inteligentnego szczęścia przejdzie ten test zderzeniowy choroby i zbliżającej się śmierci, czyhającej za następnym rogiem.

Więc słucham go, obserwuję. Postarzał się i jest wolniejszy, nie tryska już energią. Chwilami przeszywa go ból, znacząc jego twarz i ciało. Także znużenie: widzę, jak rezygnuje dyskretnie z pewnych gestów (podniesienie przedmiotu, który spadł na podłogę) czy słów (wyjaśnienie czegoś skomplikowanego). Ale w wielu innych momentach wszystko budzi się na nowo: jego twarz rozświetla się, głos rozjaśnia, oko znowu błyszczy. Szczęście powraca, jak słońce przebijające się przez chmury albo wiatr, który nagle znowu nadyma żagle płynącego powoli wielkiego statku i radośnie dodaje mu znów werwy i prędkości. Wtedy cieszy się, interesuje, znów jest błyskotliwy, roztacza swoją serdeczność i życzliwość. To wciąż on, taki, jakiego go znałem, kochałem i podziwiałem. Wkrótce nadejdzie koniec, jego koniec, ale niczego się nie wyparł, nie zmienił się pod ciężarem lat. Te same wartości (życie wciąż warte jest przeżycia i jest o wiele piękniejsze, gdy uśmiechamy się zawsze, kiedy to możliwe) i to samo szczęście (radość z dostrzegania życia w sobie i wokół siebie). Przeżył swoje życie najlepiej, jak mógł. Był szczęśliwy i uszczęśliwiał, na ile było to w jego mocy. Wie, że jego historia tu, na ziemi, niebawem się skończy. Unieszczęśliwia go to trochę, ponieważ bardzo kochał życie, ale nie przeszkadza mu to nadal być szczęśliwym.

Odczuwam mieszankę czułości i wdzięczności. Jestem uspokojony i wyciszony. Zmotywowany, bardziej niż kiedykolwiek, by postępować

według jego programu: rób, co w twojej mocy, i nie zapomnij być szczęśliwy za każdym razem, gdy życie ci na to pozwoli.

Stary psychiatra

Zaprosiliśmy do siebie Orphéego, jednego z moich chrześniaków, razem z jego siostrą Aurore. Zaproponowałem im, żebyśmy wymienili wodę u rybek jednej z moich córek, próbują więc je złapać za pomocą małego czerpaka przed opróżnieniem akwarium. Oczywiście się kłócą. Orphée, który jest chłopcem delikatnym i troskliwym, uważa, że Aurore zabiera się do tego w sposób zbyt szorstki: „Delikatnie! Straszysz tę dużą rybę! Ona jest w dodatku stara! A nigdy nie należy straszyć starych: umierają od tego!”. Jak by to powiedzieć? Najpierw mnie to rozśmieszyło, potem poczułem ukłucie: utożsamiłem się raczej ze starą rybą niż z młodymi dziećmi! Potem pomyślałem sobie, że mają rację, że strach nie jest dobry dla mojego serca (ani dla niczyjego innego) i że ta zabawna scenka jest dobrym przypomnieniem i radą służącą mojemu zdrowiu: „Słyszałeś, stary! No to nie ustawaj w wysiłkach, żeby zmniejszyć swój niepokój!”.

Stłuczone naczynia

Nasze światy mentalne towarzyszą nam dyskretnie w każdym z działań, z czego nasi bliscy nie zdają sobie sprawy. Chyba że to wyrazimy…

Scenka ma miejsce jakiś czas temu w naszym domu, w kuchni. To kolej mojej średniej córki, by załadować zmywarkę, i zajmuje się tym w milczeniu, podczas gdy reszta rodziny zdejmuje naczynia ze stołu i sprząta. Nagle widzę, jak jej twarz rozjaśnia się uśmiechem tych, którzy pomyśleli właśnie o czymś zabawnym lub interesującym. Córka

wykrzykuje: „Hej, słuchajcie, dawno już niczego nie stłukliśmy!”. Cała rodzina wybucha śmiechem: to prawda, że regularnie jakaś szklanka czy talerz rozpryskują się na kawałki, ale wyborne jest to, że często to ona jest tego sprawczynią. Dlatego tylko ona mogła nagle, dostrzegłszy, że niczego jeszcze nie stłukła, uświadomić sobie, że wszystko idzie dobrze, i ucieszyć się tym! Tego dnia moja córka dała nam podwójną lekcję.

Pierwsza to lekcja psychologii poznawczej: wszystkiemu, co robimy, towarzyszy wewnętrzna gadanina, mieszając to, co się dzieje, z naszymi doświadczeniami i oczekiwaniami. To, co przeżywamy, z zewnątrz podobne jest do tego, co przeżywają inni, lecz wewnątrz należy tylko do nas. Druga lekcja to lekcja psychologii pozytywnej: nawet w związku z drobiazgami cieszmy się tym, co idzie dobrze.

Trochę później dostałem też trzecią lekcję: pewnego ranka, kiedy moja córka stłukła szklankę (nie uważając dostatecznie na to, co robi), przypomniałem sobie tę scenkę i natychmiast powstrzymałem odruch zrzędzenia, żeby spojrzeć na nią z uśmiechem i powiedzieć: „Możesz trochę bardziej uważać?!”. Przypomniałem sobie, jak śmiałem się kilka dni wcześniej i jaki to był prezent dla mnie, i pomyślałem sobie, że to warte stłuczonego od czasu do czasu naczynia…

Stop!

Zatrzymaj się i smakuj! Liczne prace pokazują, że przerwa podczas przyjemnej aktywności ma moc zwiększenia zadowolenia, jakie z niej czerpiemy [213]. Dziwne, prawda? Na przykład kilkuminutowa pauza w środku wybornego masażu, antrakt w środku pasjonującego filmu czy sztuki teatralnej uczynią koniec końców nasze doświadczenie jeszcze bardziej satysfakcjonującym. Ciemna strona tych badań: specjaliści od

reklamy czerpią z tego argument dowodzący, że ostatecznie bloki reklamowe podczas programów telewizyjnych czy filmów nie psują przyjemności [214]. Jasna strona: samodzielne zdecydowanie, by przerwać jakieś doświadczenie, po to by je sobie uświadomić, poprzez mentalne zdystansowanie się wobec niego, stanowi zapewne jeszcze lepszy sposób na zwiększenie przyjemności niż znoszenie bloku reklamowego. Wciąż ta fascynująca moc naszej świadomości jako wielkiego wzmacniacza dobrostanu i szczęścia!

Strach

Każdy strach ujmuje nam szczęścia. Zamyka nam horyzont. Strach przed porażką, przed sprawieniem zawodu, przed byciem niekochanym, przed chorobą, przed cierpieniem, przed śmiercią. Stoicy i behawioryści tłumaczą nam, że jedynym sposobem na uwolnienie się, niekoniecznie od strachu (wielu lęków nie da się wyrugować z naszego umysłu), lecz od wpływu, jaki na nas wywiera, to skonfrontować się z nim: przestać przed nim uciekać lub mu ulegać, odwrócić się i spojrzeć mu w twarz. Potem zobaczyć, co się stanie: na ogół nic. W każdym razie nic na zewnątrz. Ponieważ w środku sprawia to ból i bardzo doskwiera… Uciekamy przed naszymi strachami jak koń przed swoim cieniem: nigdy nie damy rady ich prześcignąć. Ale przestając uciekać, przestajemy je karmić.

Stromy stok i przyjaźń

Gdyby zabrano was do podnóża góry i poproszono o ocenę stromości jej zbocza, z myślą o późniejszej wspinaczce, wasz osąd będzie różny w zależności od tego, czy będziecie sami, czy w towarzystwie bliskiej

osoby: w tym drugim przypadku zbocze wyda się wam mniej strome [215]. A nawet jeśli poprosi się was po prostu, byście bardzo mocno pomyśleli o tej bliskiej osobie (co zwie się odrobinę pompatycznie technikami obrazowania mentalnego), zbocze także wyda się wam mniej strome. Trzy wnioski: 1) jeśli wędrujecie po górach, będzie to łatwiejsze z przyjaciółmi; 2) w życiu codziennym, kiedy przewidujecie, że będziecie musieli zmierzyć się z wielkimi trudnościami, obecność bliskich doda wam odwagi; 3) jeśli nie ma ich przy was, uśmiechnijcie się, pomyślcie o nich, o swoim uczuciu do nich i ich uczuciu do was; potem wyruszcie, żwawym krokiem i z lekkim sercem, na wspinaczkę ku czekającemu was szczytowi!

Sukces

Nasze sukcesy stworzone są po to tylko, by o nich zapomnieć. Rozpamiętywanie ich szkodzi szczęściu, ponieważ schlebia naszemu ego i nadyma je w przesadny i kłamliwy sposób. Najlepszym użytkiem, jaki można zrobić z sukcesu, jest wdzięczność: podziękujmy życiu, że było dla nas tak łaskawe. I podziękujmy także wszystkim ludziom: za naszymi wysiłkami kryje się łańcuch niezliczonych osób, które pomogły nam stawiać pierwsze kroki, zachęcały nas, wskazywały drogę, wspierały. Wchłonęliśmy i przetworzyliśmy wszystkie ich dary, przyswoiliśmy je; ale kim bylibyśmy bez nich?

Szaleńcy

„Pamiętaj, że istnieją dwa typy szaleńców: ci, którzy nie wiedzą, że umrą, i ci, którzy zapominają, że żyją”, przypomina nam psychoanalityk Patrick Declerck. Inaczej mówiąc, dwa największe błędy, jakie możemy popełnić,

są następujące: nigdy nie myśleć o nieszczęściu (i nie zdawać sobie dostatecznie sprawy z tego, jak wielką szansą jest żyć) lub myśleć tylko o nim (i poświęcać tym myślom wszystkie siły, nie pozostawiając żadnych na smakowanie życia).

Szalik

Uczestniczyłem ostatnio w konferencji na temat współczesnych kryzysów. Nazywało się to: „Czy są powody do nadziei?”. Byłem zaproszony do udziału w dyskusji zatytułowanej „Jak walczyć z marazmem?”. Spotkałem w pociągu innego z gości zaproszonych do tej debaty, kolegę specjalizującego się raczej w zarządzaniu, ale wielkiego propagatora optymizmu w przedsiębiorstwie [216]. Wysiedliśmy właśnie z pociągu i gawędziliśmy, idąc podziemnym korytarzem, który prowadził nas do hali głównej dworca, kiedy nagle zauważyłem, że kolega wciąż ze mną rozmawia, ale jest nieobecny, dyskretnie przeszukuje swoją torbę.

„– Zgubiłeś coś?

– Tak, szalik, chyba zostawiłem go w pociągu…”

Oj, to nie najlepszy obrót sprawy, kiedy pociągiem jest TGV, które zaraz pojedzie nie wiadomo dokąd! Proponuję mu, sam nie bardzo w to wierząc, by spróbował szczęścia i szybko wrócił sprawdzić, czy pociąg wciąż stoi na peronie, czy już odjechał. „Masz rację, mówi mi, zawsze trzeba próbować!” i rusza biegiem pod prąd strumienia pasażerów, podczas gdy ja pilnuję jego torby. Czekając na niego, myślę sobie, że szanse ma raczej marne. Ale mimo wszystko przyjechaliśmy tu mówić o optymizmie: tego by tylko brakowało, gdybyśmy zachowali się jak pesymiści, godząc się biernie z utratą szalika! Po upływie kilku minut korytarz jest prawie pusty, a jego wciąż nie ma. W rezultacie zmieniam przedmiot niepokoju: nie martwię się

już, że pociąg odjechał, zanim kolega zdążył odzyskać swój szalik, lecz że odjechał z nim w środku… Ale nie, oto on, cały rozpromieniony, ze swoim pięknym czerwonym szalikiem, który odzyskał *in extremis*! Cieszę się ze względu na niego i na swoje teorie: optymizm to przedkładanie próbowania nad rezygnację. I czasami to działa. Uwielbiam weryfikować to w prawdziwym życiu, przy okazji takich drobnych nieistotnych zdarzeń.

Szczepionka

„Przerażający" obowiązek nieustającego oddychania… Spotkałem kilka razy bardzo niespokojnych pacjentów, dla których myślenie o tym stawało się niekiedy punktem wyjścia napadów paniki. Opowiadali mi, że już od maleńkości im się to zdarzało, kiedy uświadamiali sobie swoją zależność od powietrza, wdychania, wydychania, i tak po wsze czasy…

Przypominam sobie pewną pacjentkę, dla której największym koszmarem byłoby skończyć w żelaznym płucu, wiecie, jednym z tych ogromnych urządzeń, w których umieszczano kiedyś osoby ze sparaliżowanymi przez polio mięśniami oddechowymi. Potrzebny był zawsze ktoś do uruchomienia pompy. Potem, dzięki elektryczności, urządzenie działało samo, ale mimo wszystko…

Pamiętam, że na początku, dużo jej słuchając i pracując z nią nad jej lękami, przejmowałem je trochę i raz czy dwa obudziłem się w nocy z poczuciem, że się duszę. Potem mi przeszło, jej również. Odkąd praktykuję medytację uważności, chyba nigdy więcej mi się to nie przytrafiło. Pamiętam, że nazwa „żelazne płuco" także na mnie robiła wielkie wrażenie, kiedy byłem dzieckiem. Bardzo się cieszę, że

wynaleziono szczepionkę na polio, i mam wiele wdzięczności dla jej twórców.

Szczęście innych

Cieszenie się szczęściem innych to dobra rzecz: pokazuje, że zrozumieliśmy dwie ważne sprawy. Pierwsza: że zawiść i zazdrość to niepotrzebne cierpienia. Druga, że szczęście innych to zawsze dobra wiadomość dla nas: nic nam nie zabiera, upiększa zaś świat. Zazdroszczenie innym szczęścia jest zawsze błędem, emocjonalnym i intelektualnym. Po pierwsze, powiększa to nasze nieszczęście. Po drugie, to niewłaściwa kalkulacja: jeśli inni są szczęśliwi, możemy tylko na tym zyskać: im bardziej ludzie są szczęśliwi, tym są milsi w obejściu i tym znośniejszym miejscem czynią ten świat.

Szczęście i pragnienie

Pragnienie jest dokuczliwym swędzeniem; szczęście – lewitacją: nie potrzebujemy wtedy niczego, jest w nas jedynie chęć, by to trwało. Czas szczęścia to czas zaniku pragnienia: mamy w tej chwili wszystko, czego nam trzeba. Nawet jeśli to „wszystko” to niewiele: promień słońca, śmiech dziecka, książka, dzięki której stajemy się mądrzejsi; w tej chwili, gdy

jesteśmy szczęśliwi, to nam wystarcza. Szczęście jest więc pełnią („mam to, czego mi trzeba”) i ukojeniem („nie potrzebuję niczego więcej”).

Szczęście i przyjemność

Przyjemność to pieszczota; szczęście jest spokojnym wstrząsem wywołanym przez tę pieszczotę, kiedy uświadamiamy sobie jej sens i doniosłość. Miła pieszczota letniego wiatru na mojej twarzy: przyjemność. Świadomość wszystkiego, co oznacza ten wiatr (żyję, jest lato, ładna pogoda, mam ciało): szczęście.

Szczęśliwa mina na przydrożnym parkingu

Pewnie obrazy i pewne twarze napotkane przypadkowo w ciągu naszego życia chodzą za nami latami. W chwili gdy piszę te słowa, przypominam sobie twarz pewnej pani na wózku inwalidzkim na parkingu przy autostradzie, kiedy wracałem z wakacji. Delikatne blade słońce świeciło co sił na jesiennym już niebie. Jakiś pan, pewnie jej mąż, pchał wózek ze spokojną, raczej obojętną miną. Ale twarz pani na wózku inwalidzkim promieniowała: uśmiechała się, patrząc przed siebie i rozglądając się wokół. Wyglądała na tak ogromnie zadowoloną, pomimo swego inwalidztwa, że głęboko mnie to poruszyło: dawałem się właśnie głupio ponieść złemu humorowi, bezużytecznemu i dosyć bezzasadnemu, związanemu ze zmęczeniem podróżą i przewidywaniem wieczornych korków, ponieważ trochę późno wyjechaliśmy. I jak by to powiedzieć? Spotkanie tej kobiety dobrze mi zrobiło. Jej szczęśliwa mina nie wzbudziła we mnie poczucia winy, lecz mnie zmotywowała; w tamtej chwili nie powiedziałem sobie: „Nie masz prawa biadolić bez sensu, podczas gdy inni

nie robią tego, choć mieliby dobre powody”, ale raczej: „Rób, jak chcesz, stary, ale serio, wyglądasz trochę idiotycznie z tą nadąsaną gębą i umysłem; pomaga ci to jakoś? Postaraj się raczej zachowywać jak ta kobieta i złożyć hołd jej odwadze i inteligencji: uśmiechnij się i ciesz się tym, co przeżywasz…”. Tego dnia to zadziałało – od pewnego czasu działa coraz częściej.

To jeden z postępów, z których jestem zadowolony: wciąż nie udaje mi się spontanicznie i w sposób ciągły utrzymywać dobrego nastroju; ale kiedy daję się ponieść niepotrzebnemu złemu humorowi (a zły humor często jest niepotrzebny), potrzeba mi niewiele, żeby wrócić do równowagi i otworzyć oczy. Tamtego dnia był to uśmiech tamtej pani; mógłby to być skrawek błękitnego nieba dostrzeżony między chmurami albo jakiś głupi kawał jednej z moich córek. Na tym właśnie polega ten rodzaj postępu: na większej podatności na drobne radości świata. Nie chodzi tylko o to, by je napotykać, lecz by otworzyć się na nie i pozwolić im nas przeniknąć.

Szczęśliwy traf

Francuzi słyną z malkontenctwa i skłonności do depresji. Być może wynika to ze sposobu, w jaki postrzegają szczęście? W języku francuskim słowo „szczęście” – bonheur, jest pochodną zestawienia bon i heur, gdzie heur oznacza „szczęśliwy traf”, a bon to „dobry”. Szczęście jako szczęśliwy traf? Oto coś, co może zniechęcić do czynienia wysiłków i wzmacniać nasze pesymistyczne i zrzędliwe strony. Nic bardziej mylnego: współczesne prace dotyczące szczęśliwych trafów wykazują w istocie, że nie spadają one z nieba, lecz wynikają z ogółu jak najbardziej rzeczywistych postaw i zachowań, których jednak nie jesteśmy świadomi [217].

Punkt pierwszy: szczęśliwy traf to stan umysłu, sposób odczytywania własnego życia. Przeprowadźmy test: jesteś w banku, by odebrać książeczkę czekową. Zjawia się zamaskowany mężczyzna, grozi pistoletem i żąda pieniędzy. Uciekając, strzela kilka razy na oślep, żeby przestraszyć ochronę i zniechęcić ją do pościgu. Jedna z kul trafia cię w ramię. Miałeś szczęście czy pecha? Pecha, powiedzą smutasy! Gdybym przyszedł pięć minut wcześniej lub później, nie miałbym kłopotów. W dodatku tylko ja zostałem ranny. Szczęście, powiedzą radośni! Mogłem stracić życie, brakowało dwudziestu centymetrów, by kula trafiła w serce, na szczęście mój anioł stróż czuwał nade mną!

Punkt drugi: szczęśliwy traf to także zespół zachowań, które sprzyjają pojawieniu się dobrych rzeczy. Badania wykazały, że osoby, które mają się za szczęśliwe, kiedy znajdują się w nowej sytuacji, bardziej rozglądają się wokół siebie (dzięki czemu znajdują banknoty, umieszczone na ziemi przez badaczy, jak w trakcie pewnego eksperymentu) i łatwiej nawiązują rozmowę z nieznajomymi (dzięki czemu gromadzą informacje, uśmiechy i kontakty, które są dla nich miłe w danej chwili i które być może przydadzą im się później). Istnieje pozytywne błędne koło szczęśliwego przypadku i pozytywnych emocji: im bardziej jesteśmy szczęśliwi, tym częściej przydarza się nam szczęśliwy traf; a im częściej się on zdarza, tym jesteśmy szczęśliwsi. Wydaje się również, że najsilniejszy związek przyczynowo-skutkowy jest następujący: poczucie, że jesteśmy szczęśliwi, sprawia, że

przydarza nam się więcej szczęśliwych trafów. Szczęśliwy traf jako efekt uboczny szczęścia…

Szczodrość

Dawanie czyni szczęśliwszym. Osobę, która otrzymuje, oczywiście, ale także tę, która daje. To ona nas tutaj interesuje. Badania to potwierdzają: dar zwiększa szczęście dawcy.

Jest wiele sposobów dawania. Na ogół dajemy z przyjemnością, z miłości do naszych dzieci, naszych bliskich, przyjaciół. To dobrze, ale to łatwe. Prawdziwa szczodrość zakłada dawanie także tym, których nie znamy albo znamy słabo; czy wręcz czasami tym, których za bardzo nie lubimy… By nie wzmagać trudności, zajmiemy się tu tylko szczodrością wobec osób nieznajomych lub słabo nam znanych. Udowodniono, że praktykowanie pięciu dobrych uczynków każdego tygodnia, przez sześć tygodni, znacząco poprawia nasz dobrostan. I zdaje się, o dziwo, że zebranie tych dobrych uczynków w jednym dniu tygodnia wywołuje większy efekt niż praktykowanie jednej każdego dnia. Tak samo różnicowanie zachowań altruistycznych miałoby większy efekt niż praktykowanie zawsze tych samych [218].

A więc zalecenie jest takie: praktykowanie ćwiczeń ze szczodrości w jednym dniu tygodnia (i w tym dniu jesteśmy tak szczodrzy, jak się da), przez kilka tygodni, i różnicowanie tych szlachetnych zachowań (poświęcić czas, by komuś pomóc, dać pieniądze bezdomnemu, podarować jakieś przedmioty bliskim, okazać czułość starszemu samotnemu członkowi rodziny…).

„A w pozostałe dni mam się zachowywać jak egoista?” Oczywiście, że nie: zwracając szczególną uwagę na jeden konkretny dzień, ustanawiamy

automatyzmy, które doprowadzą nas do szczodrości w inne dni, ale w sposób mniej rozmyślny, bardziej automatyczny.

W badaniach, które zbierają świadectwa osób zaangażowanych w te programy, różnorodność szlachetnych zachowań cieszy i zadziwia zarazem: obok gestów szczodrości wobec bliskich czy osób, które spotykamy na swojej drodze, znajdują się również akty całkowicie anonimowe, jak na przykład opłacenie przejazdu na autostradzie kierowcy za wami, podniesienie z ziemi papierka na ulicy i wrzucenie go do kosza, nawet jeśli to nie wy go rzuciliście. A na zakończenie wspomnienie amerykańskiego badacza opowiadającego, jak jego matka, za każdym razem, gdy widziała go w złym humorze, rzucała: „Stephen, nie wyglądasz na zadowolonego, może poszedłbyś komuś pomóc?” [219]. Doskonałe ćwiczenie!

Szlachetna siostra

To pacjentka, która nie radzi sobie z życiem, ma mnóstwo problemów psychiatrycznych. I trudno jej, bardzo, bardzo trudno z kimś się zaprzyjaźnić. I utrzymać te przyjaźnie. Na szczęście ma siostrę, która ją kocha i zajmuje się nią najlepiej, jak potrafi. Często ją zaprasza i przedstawia jej swoich znajomych. Moja pacjentka streszcza mi to za pomocą świetnego sformułowania: „Moja siostra jest bardzo fajna, pożycza mi swoich przyjaciół…”.

Szeroki świat

Pewnego dnia pytam SMS-em jedną z moich córek, o której godzinie planuje wrócić do domu (żeby wiedzieć, czy czekać na nią z kolacją). Na moją wiadomość: „Gdzie jesteś?” odpowiada mi figlarnie i inteligentnie:

„Jestem w świecie, baby!”. I jest w nim na ogół z wielką radością, którą przekazała mi tamtego dnia jej wiadomość. Dlatego zrezygnowałem z dociekania godziny jej powrotu: wróci, kiedy wróci, i będzie doskonale.

Szewc

Wszyscy znamy przysłowie „Szewc bez butów chodzi”. Jako specjalistę od psychologii pozytywnej pyta się mnie często, czy jestem człowiekiem szczęśliwym, czy jestem dobrze obutym szewcem? Odpowiadam wtedy, że jestem szewcem o delikatnych stopach, który dba o swoje buty! Nie jestem uzdolniony w dziedzinie szczęścia. Mam skłonności lękowe i depresyjne, jak wielu ludzi. To oczywiście nie przypadek, że zainteresowałem się cierpieniami psychicznymi i zapobieganiem im. Jestem pierwszym wykonawcą metod, które zalecam swoim pacjentom. Angielski odpowiednik tego przysłowia brzmi: The cobbler’s children go barefoot – Dzieci szewca chodzą boso. W moim przypadku tak nie było: wiedząc, że nie jestem uzdolniony w dziedzinie szczęścia, zrobiłem, co w mojej mocy, by znaleźć towarzyszkę życia uzdolnioną w tej dziedzinie, przekonać ją, by mnie poślubiła, i przekazać naszym dzieciom upodobanie do szczęścia i do jego poszukiwania!

Szkoła

Dyskutowałem pewnego dnia ze swoim przyjacielem Étiennem; wyznał mi, że choć fantastycznie radził sobie z nauką, nigdy nie lubił powrotu do szkoły po wakacjach. Ja bardzo to lubiłem: ponowne spotkanie z kolegami, odkrywanie nowych nauczycieli i nowych książek, i wszystkiego tego, czego mieliśmy się nauczyć i co mieliśmy zrozumieć. Lubiłem zapach

i brzmienie korytarzy, które były puste przez dwa miesiące, jesienne niebo i kasztany na ziemi. Jestem szczęściarzem: zawsze lubiłem chodzić do szkoły, tak jak zawsze lubiłem pracować. To źródło ogromnego szczęścia dla mózgu (uczenie się) i dla serca (koledzy i dziewczyny). Zaznaczam, że nie uczęszczałem do uprzywilejowanych szkół, mówię o małych gminnych szkołach, o zwykłych gimnazjach i liceach. Sądzę, że moja niezdolność do buntowania się przeciw społeczeństwu i to, że wolę raczej je zrozumieć i zmieniać łagodnie, od środka, bierze się z tych szkolnych lat, gdy byłem szczęśliwy.

Szpital i stany ducha

Brałem jakiś czas temu udział w audycji radiowej na temat współczucia, z przyjacielem księdzem i drugim – filozofem. W pewnym momencie rozmowa schodzi na moją pracę w szpitalu i konieczność współczucia w służbie zdrowia. I nagle, któż to wie dlaczego, myślę o swoich porannych i wieczornych stanach ducha, w te dni, gdy pracuję w szpitalu. Uświadamiam sobie różnicę między nimi: dyskretnym zatroskaniem rano i pełnią szczęścia wieczorem.

Nie przypominam sobie, bym choć jednego dnia udał się do szpitala z całkowicie lekkim sercem, w radosnym stanie ducha. Nawet w te dni, gdy jest piękna pogoda, nawet gdy jestem w formie, zawsze obecne jest leciutkie ściśnięcie, leciutkie napięcie (którego nie doświadczam w te poranki, gdy zajmuję się tylko pisaniem lub nauczaniem). A przecież lubię swoją pracę, chodzę do niej z ciekawością i gdybym miał wybierać jeszcze raz, znowu zdecydowałbym się na uprawianie psychiatrii. Jednakże podobnie jak każdy inny zawód wiążący się z opieką nad chorymi, nie jest to zawód niewinny. To zawód, w którym co rano udajemy się na spotkanie

cierpienia. Jak robić to z lekkim sercem? To znaczy całkowicie lekkim, jak wtedy, gdy idziemy pospacerować po lesie? Nasz umysł czasem o tym zapomina, ponieważ są w naszej pracy inne rzeczy: zebrania, szkolenia, tony papierzysk do wypełnienia itd. Ale nasze ciało nie zapomina i za każdym razem, gdy idziemy do pracy, przypomina nam, że spieszymy na spotkanie z cierpieniem. Pamiętam, że gdy byłem młodym psychiatrą, była także w tych lekko bolesnych stanach ducha sprzed pracy, w tych porannych odczuciach, odrobina obawy: „Czy stanę na wysokości zadania? Czy będę umiał stawić czoło problemom, z jakimi przyjdą do mnie pacjenci?”. Te pytania wciąż są obecne, ale nie ściskają mi już serca: jeśli się pojawiają, mówię sobie po prostu, że zrobię, co w mojej mocy, że ofiaruję uwagę, współczucie i możliwie najlepsze rady i że nie mogę zrobić nic więcej.

A wieczorem? Wieczorem to proste: od samego początku niemal nie było dnia, bym nie wyszedł ze szpitala szczęśliwy, szczęściem poważnym i przytomnym (z wyjątkiem dni wielkiego smutku, kiedy jakiemuś pacjentowi przydarzyło się nieszczęście lub kiedy wysłuchałem potwornych historii). I to szczęście nie wynika z ulgi („uff, koniec”) ani satysfakcji („dobrze wykonałem swoją pracę”). Nie, to wszystko jest być może obecne, ale chodzi o coś innego. Wyraźnie dostrzegam różnicę, także w tym przypadku, między przyjemnymi stanami ducha w dni, kiedy dobrze pracowałem, ale nie leczyłem (tylko pisałem lub uczyłem), i tymi, gdy wykonywałem pracę lekarza. Te stany ducha mają korzenie dużo głębiej; właśnie, jak sądzę, we współczuciu, w tym, że ofiarowałem, najlepiej jak mogłem, uwagę, wysłuchanie, uczucie, życzliwość. Wszystkie prace z psychologii pozytywnej o tym przypominają: dawać to otrzymywać. To, co starałem się dać swoim pacjentom, do czego podchodziłem z odrobiną obawy, wróciło do mnie po stokroć. Nie widzę innego wyjaśnienia dla

moich wieczornych stanów ducha, gdy wracam ze Świętej Anny na rowerze, patrząc na niebo i Sekwanę i przeglądając w pamięci twarze spotkanych tego dnia pacjentów.

Śmiech

Rabelais kpił chętnie z agelastów, czyli osób, które nigdy się nie śmieją. Lubię się śmiać i rozśmieszać, zawsze jednak czuję się nieswojo, oglądając zdjęcia czy reportaże z kursów śmiechu lub jogi śmiechu. Choćbym odczuwał sympatię wobec tych zabiegów i uważał, że z pewnością są korzystne [220], i tak czuję się zakłopotany: przywołanie na twarz uśmiechu wydaje mi się w zasięgu każdego, kto nie cierpi, ale skłanianie swojego ciała do śmiechu jawi mi się jako akt przeciwny naturze; zdaje mi się, że to zbyt daleko posunięty woluntaryzm. Ale krytykuję tu praktykę, której sam nigdy nie wypróbowałem: nie mam więc racji.

Śmierć

„Śmierć ma wiele zalet, w szczególności zaletę budzenia. Sprowadza nas do tego, co najistotniejsze, do tego, na czym naprawdę nam zależy", przypomina Christian Bobin [221]. To, na czym nam zależy, to życie, szczęście, miłość. Śmierć zamyka na zawsze oczy jakiejś osoby i otwiera szeroko oczy wszystkich innych, którzy są wokół. Szczęście i śmierć to historia nierozłącznych więzi. Absurdalne i bezużyteczne jest teoretyzowanie na temat szczęścia, czynienie starań z psychologią pozytywną, jeśli nie poświęci się czasu na rozważanie i zetknięcie ze śmiercią, a przynajmniej z ideą śmierci. Nie abstrakcyjną ideą, ogólną koncepcją, lecz ideą konkretną i spersonalizowaną: my – martwi, ci,

których kochamy – martwi. Nikt lepiej niż Pierre Desproges nie sformułował równania, które musimy rozwiązać jako ludzie: „Żyjmy szczęśliwi w oczekiwaniu na śmierć”. Słysząc to, pesymiści myślą: „Po co czynić wysiłki, by być szczęśliwym, skoro i tak w końcu wszyscy umrzemy”. Na co optymiści odpowiadają: „Dlatego właśnie głupio byłoby nie zasmakować wcześniej szczęścia”. Ale szczęście przytomne, które utrzymuje nas w więzi ze światem i które nie otwiera szeroko zdziwionych, niedowierzających oczu, kiedy uderza nieszczęście, to szczęście powinno wcześniej otrzeć się o śmierć. I ocierać się o nią regularnie.

Śmierć szczęścia

Zostawiłem wiadomość przyjacielowi, który stracił właśnie dziecko. Chcę się dowiedzieć, co u niego słychać, zapytać, jak się czuje. Odpowiada mi krótkim listem: „Czuję się tak, jak mogę się czuć, czujemy się tak, jak możemy się czuć. Pracuję jak nigdy wcześniej, tak sobie radzę z sytuacją. Szczęście zawsze kiedyś się kończy, jak mawiała moja babcia. Tak to jest. Ściskam”.

Siedzę jak skamieniały, przeczytawszy te słowa. Tragedia, która wstrząsnęła jego życiem, wdziera się do mojej obecnie wygodnej, miłej codzienności i zmusza mnie, bym się zatrzymał, zastanowił i poczuł.

Szczęście zawsze kiedyś się kończy… Oczywiście wszyscy o tym wiemy i byłoby truizmem wypowiadanie tych słów w chwilach spokoju. Ale teraz, kiedy on mi to mówi, w tych okolicznościach, zdanie nabiera nagle dziwnego ciężaru i doniosłości. Nie jest już frazesem ani banałem. Jest tragiczną prawdą, z którą nie możemy zrobić nic innego, jak tylko się pod nią podpisać. W kolejnych tygodniach bardzo często myślę o tym przyjacielu podczas porannej medytacji. Nie wiem, czy to mu pomaga, ale

wydaje mi się, że muszę to robić – dołączyć do niego w milczeniu i w sekrecie.

Śpiewać pod prysznicem (i gdzie indziej)

Mój kuzyn Marc chętnie śpiewa pod prysznicem. Kiedy jesteśmy razem na wakacjach, to dobry sposób na stwierdzenie, nawet z daleka, że łazienka jest zajęta. Dobry sposób także na uśmiech i na pochwycenie w locie kilku cząsteczek szczęścia wyrzuconych z jego radosnych płuc. Słuchanie, jak ktoś śpiewa, poprawia nastrój. Kuzyn śpiewający arie operowe pod prysznicem, dziecko śpiewające sobie w kąciku, piosenka wydobywająca się z jakiegoś okna w wiosenny niedzielny poranek: to drobinki szczęścia. Nie ma potrzeby, by piosenka mówiła o szczęściu. Istnieje ich wiele, bardzo znanych i radosnych, jak lekcja życia wyśpiewywana przez Misia Baloo Mowgliemu w filmie animowanym Księga dżungli: „Tak niewiele potrzeba, by szczęśliwym być”. Większość sugeruje, że trzeba przezwyciężyć swoje problemy i strapienia, żeby dostąpić szczęścia (jak amerykański przebój Don’t worry, be happy – Nie martw się, bądź szczęśliwy). A niektóre przypominają, że nieszczęście nigdy nie jest daleko, jak piosenka Charles’a Treneta Je chante (Śpiewam), o której niewiele osób wie, że kończy się samobójstwem:

Sznurku,
Wybawiłeś mnie od życia,
Sznurku,
Błogosławiony więc bądź,
Bo dzięki tobie oddałem ducha,
Powiesiłem się tej nocy.
I od tej pory…

Śpiewam!
Śpiewam wieczorem i rankiem,
Śpiewam
Na drogach wśród pól.
Nawiedzam farmy i zamki,
Śpiewający duch wydaje się zabawny.
Sypiam,
Na ukwieconych łąkach,
Muszki
Nie gryzą mnie już.
Jestem szczęśliwy, wszystko w porządku, nie czuję już głodu,
Szczęśliwy i wreszcie wolny!

Mimo wszystko pozostaje ona jedną z najpiękniejszych piosenek o szczęściu napisanych po francusku, i jedną z najmocniejszych, właśnie dzięki przywołaniu tragizmu w radości.

Świadomość

Szczęście to dobrostan, który sobie uświadamiamy. Dobrostan odczuwamy wtedy, kiedy mamy pełny brzuch, nie marzniemy, jesteśmy bezpieczni, otoczeni spokojnymi i życzliwymi pobratymcami… Można odczuwać dobrostan, będąc świnią, owcą, indykiem lub człowiekiem. Dobrostan już jest godny uwagi! Ale ludzie mogą odczuwać coś silniejszego, co nazywa się szczęściem. Dzięki ich zdolności do świadomości refleksyjnej są w stanie powiedzieć sobie: „To, co właśnie przeżywam, to szansa, łaska; w tej chwili moje życie jest piękne i dobre”. Czyniąc to, wykraczają poza swój prosty dobrostan i przemieniają go w doświadczenie dużo silniejsze, w moment szczęścia. Prawdopodobnie ta zmiana perspektywy sprawia, że

tak uświadomiona chwila jest dla nas jeszcze przyjemniejsza i zostanie mocniej zapisana w naszej pamięci; będzie mogła nam potem służyć jako rezerwa w trudniejszych czasach. Możemy niestety przejść przez całe mnóstwo przyjemnych chwil, nie korzystając z nich tak, jak byśmy mogli: jeśli jesteśmy zaabsorbowani, jeśli nasz umysł jest zajęty czymś innym (kłopotami, tym, co wydarzy się później, drobnymi szczegółami sytuacji, które nas irytują), przeżyjemy tylko zwierzęcy dobrostan (w sumie to już i tak nieźle), nie przejdziemy jednak na stronę szczęścia. Dlatego właśnie bardzo lubię zdanie Alberta Camusa: „I teraz nie chcę być szczęśliwy, chcę być świadomy” [222].

Świętowanie

To zadziwiające, jak wiele osób zasmuca świętowanie. Być może dlatego, że jest obowiązkowe. Ponieważ świętowanie wymaga, z grubsza biorąc, bycia szczęśliwym na zawołanie, w konkretnej chwili, niekoniecznie w zgodzie z naszym osobistym rytmem. Ponieważ dobry humor jest wtedy trochę obowiązkowy i często sztuczny. Ponieważ święta mieszają masę ludzi, mniej lub bardziej uzdolnionych w dziedzinie szczęścia: ekstrawertyków, którzy przesadzają z afiszowaniem się swoim dobrostanem, i introwertyków, którym trudno się rozkręcić. W rezultacie ci ostatni mają skłonność do porównywania się z innymi, co nigdy nie jest dobrym pomysłem, i do odczuwania rozczarowania, ponieważ mają wrażenie, że są mniej szczęśliwi, wrażenie, że przechodzą obok czegoś dobrego, i różne takie wątpliwości. To prawda, że święta, w takiej postaci, w jakiej je na ogół praktykujemy, to coś dla nadaktywnych ekstrawertyków: możliwie najwięcej ludzi, muzyka, ekscytacja. Introwertycy woleliby święta spokojne. Ale coś takiego nie istnieje albo nie nazywa się świętem.

Szczęście introwertyków smakowane jest najczęściej w gronie przyjaciół, z łagodną muzyką i spokojnymi rozmowami. Oni nazywają to miłymi chwilami.

T jak tragizm

Oczywiście, że życie jest tragiczne: rodzimy się,
cierpimy i umieramy.
Dlatego właśnie przez ten cały czas
Ogromnie potrzebujemy szczęścia!

Tak, ale: nigdy więcej!

Zauważyłem, przed wieloma już laty, że zbyt często zaczynałem swoje zdania od „tak, ale”. Zdałem sobie sprawę, że przynajmniej w moim przypadku wyrażało to niewłaściwą postawę życiową: koncentrowałem się w pierwszej kolejności na punktach niezgody, na tym wszystkim, co następowało po słowie „ale”. W rezultacie „tak” było oszustwem: niby zasadnicza zgoda, po czym sprzeciw. „Tak, ale” było fałszywym „tak”, a prawdziwym „nie”, które nie miało odwagi się ujawnić. Ruszyłem więc do walki z tym dziwactwem, by już tak nigdy nie mówić. Raczej powiedzieć najpierw samo „tak” (i wszystko, co z niego wynika), a potem, jeśli to konieczne, wyrazić swoje „nie” (i także wszystko, co z niego wynika). Nie mówię już jednego i drugiego jednocześnie, jak to robiłem swoim „tak, ale”.

Zacząć od „tak” nie oznacza powiedzieć „tak” wszystkiemu, lecz „tak” temu, co akceptuję i co mi odpowiada. Dzięki temu nasze „nie” zostaje następnie lepiej wysłuchane. Zaczynajmy od mówienia „tak” naszym rozmówcom, zawsze kiedy to możliwe, zanim przejdziemy do „nie”, to jak uśmiechnięcie się do nich na początku, kiedy ich spotykamy, nawet jeśli

wiemy, że nie zgodzimy się z nimi we wszystkim: to dowód szacunku i otwartości, który nic nie kosztuje, a wszystko zmienia.

„Tatusiu, jeśli umrzesz…”

Nie czytam zbyt wielu powieści, nie chodzę zbyt często do kina. Dlatego że brakuje mi czasu, ale także dlatego, że życie samo w sobie jest pasjonujące, poruszające, pouczające, a także wstrząsające. Wypełnione niesamowitymi i niezapomnianymi chwilami. Na przykład kiedy moja najmłodsza córka, która miała wtedy jakieś sześć czy siedem lat, powiedziała mi, pewnego wieczoru, kiedy przyszedłem ucałować ją na dobranoc: „Tatusiu, strasznie cię kocham! Jeśli umrzesz, popełnię samobójstwo”. Niesamowity wstrząs! Nagle znalazłem się w samym środku mojej teorii stanów ducha: ogromnie poruszony, jednocześnie tkliwie (cóż za wyznanie miłości!) i boleśnie (jakież niepokoje kryją się za tym wyznaniem? I jakie rzeczywiste zagrożenia dla mojej córki, jeśli nazajutrz rozjedzie mnie autobus?). Potem, jako dobry psychiatra, uspokoiłem sam siebie: „OK, ciesz się, że kocha cię tak bardzo, i postaraj się nie umrzeć. Yyy, w każdym razie nie za szybko… Poza tym wiesz, dlaczego o tym myśli: wróciliśmy od jej dziadków, gdzie widziała ich starego psa, ledwo się ruszającego, leżącego w swoim kącie, i poczuła, że jego godzina nadchodzi; jako że bardzo go lubi, pomyślała o wszystkich, których kocha, o śmierci, żałobie, o tobie, no i już…”. Rozumiem, jak to przebiegało, ale jestem mimo wszystko wstrząśnięty. Moja córka nabrała świadomości naszego ludzkiego losu, tej drogi, którą wszyscy musimy pójść: kochać życie, a potem je opuścić; kochać, a potem

się rozstać. Nie da się pozostać nieczułym. Istnieć to wibrować, a kochać to drżeć. Zanim się rozstaniemy, kochajmy się więc bardzo mocno.

Telewizja

Wiele wskazuje na to, że intensywne korzystanie z telewizji czyni nas trochę bardziej niezadowolonymi i trochę bardziej nieszczęśliwymi. Do takich wniosków pozwalają dojść wszelkie dostępne prace [223]. Oczywiście działa to także w drugą stronę: kiedy czujemy się niezadowoleni lub nieszczęśliwi, łatwiej dajemy się przyciągnąć telewizji, która jest sposobem, by mniej myśleć o tym, co nie gra w naszym życiu. Stąd moja rada, spośród wszystkich w tej książce być może najłatwiejsza do zastosowania, a działa w obu przypadkach, w obu kierunkach: oglądajcie mniej telewizji! Spacerujcie, czytajcie, rozmawiajcie: to o wiele lepszy program, by zadbać o swoje samopoczucie.

Terapia

„Nieważna terapia, jeśli tylko nie ma już rozpaczy!” Jeden z moich pacjentów, Philippe, ofiarował mi tę maksymę, parafrazując Alfreda de Musseta (przypomnijcie sobie: „Nieważna butelka, jeśli tylko jest pijaństwo”). Było to w 2005 roku, podczas tzw. wojny psychologów –

behawiorystów z psychoanalitykami. Bardzo dobre przywołanie do porządku: terapia jest tylko narzędziem, a priorytetem jest pomaganie.

Teraźniejszość

„Niechaj każdy zbada swoje myśli, ujrzy, iż wszystkie zaprzątnięte są przeszłością i przyszłością. Nie myślimy prawie zupełnie o teraźniejszości; a jeśli myślimy, to jeno aby zaczerpnąć z niej treść do snucia przyszłości. Teraźniejszość nie jest nigdy naszym celem: przeszłość i teraźniejszość to nasze środki; jedynie przyszłość jest naszym celem. Tak więc, nie żyjemy nigdy, ale spodziewamy się żyć; gotujemy się wciąż do szczęścia, a, co za tem idzie, nie kosztujemy go nigdy", mówi nam Pascal [224]. Jules Renard dorzuca w swoim Dzienniku [225]: „Nie pragnę niczego od przeszłości. Nie liczę już na przyszłość. Wystarcza mi teraźniejszość. Jestem człowiekiem szczęśliwym, ponieważ zrezygnowałem ze szczęścia". OK, po tym wszystkim nie napiszę już nic więcej o teraźniejszości, byłaby to arogancja.

Total happiness!

Pewnego dnia dzwoni do mnie pacjent dotknięty chorobą afektywną dwubiegunową – cierpiący zatem to na poważną depresję, to na chorobliwą euforię, w sumie równie poważną – i oświadcza mi: „Panie doktorze, to fantastyczne, nigdy nie czułem się tak dobrze. Postanowiłem rzucić pracę i wyjechać do Australii. Jestem w rewelacyjnej formie. Total happiness, doktorku!". To total happiness, które trwało od kilku dni, nie zapowiadało

niczego dobrego, poza pilną hospitalizacją wbrew jego woli. Wolałbym dla niego microhappiness.

Tragizm

Nie dajmy się zwieść pozorom: szczęście to temat tragiczny. Absolutnie nie cukierkowy. Ludzkie szczęście związane jest z podwójnym i nierozłącznym mechanizmem naszej świadomości. Pierwsza strona tego mechanizmu zwrócona jest ku dobrostanowi: szczęście jako akt świadomości, kiedy czujemy przyjemność istnienia, w sprzyjającym otoczeniu. Druga zwrócona jest ku śmierci: jesteśmy morituri, idący na śmierć, a przede wszystkim zdajemy sobie sprawę z naszej śmiertelności. To szczęście jest wówczas naszym antidotum na obsesyjną obawę przed śmiercią, ponieważ oferuje tchnienia nieśmiertelności, tchnienia zawieszonego czasu, czasu zatrzymanego, nawet nieobecnego. Jest jednak także potężnym i destabilizującym przypomnieniem o ulotności: szczęście zawsze ostatecznie znika, a ludzie umierają. Szczęście jest więc uczuciem „tragicznym". Na tyle, na ile tragizm wiąże się z tymi chwilami, gdy uświadamiamy sobie ciążące na nas przeznaczenie lub fatum. Tragizm to akceptacja i uznanie nieuchronności kondycji ludzkiej: cierpienia, śmierci. A szczęście jest odpowiedzią na to tragiczne pytanie: jak z tym żyć?

André Comte-Sponville [226] pisze, że: „tragizm to wszystko to, co opiera się pojednaniu, dobrym uczuciom, błogiemu lub baraniemu optymizmowi". Au! Potem: „To życie takie, jakie jest, bez usprawiedliwienia, bez opatrzności, bez przebaczenia". OK, OK… I wreszcie precyzuje: „To uczucie, że rzeczywistość można przyjąć całą lub odrzucić, połączone z radosną wolą przyjęcia całości". Uff, można odetchnąć. Gdzie indziej dodaje [227]: „Jeśli chodzi o tych, którzy twierdzą, że szczęście nie istnieje –

dowodzi to tylko, że nigdy nie byli naprawdę nieszczęśliwi. Ci, którzy poznali nieszczęście, wiedzą dobrze, przez kontrast, że szczęście także istnieje". Praktykę szczęścia i nieszczęścia odczuwa się w ciele… Tak, życie jest tragiczne, świat jest tragiczny. Ale wolimy mimo wszystko uśmiechać się i iść do przodu z jasnym umysłem, niż zastygnąć w grymasie, niezdolni do radości. Być może zresztą szczęście nie jest tragiczne, lecz *obciążone* tragizmem, i ten balast nadaje mu całą jego wartość i smak i przypomina nam o jego nieodpartej konieczności.

Inny filozof, Clément Rosset [228], przypomina nam: „Cała zgoda na rzeczywistość znajduje się w tym połączeniu jasności umysłu i radości, które jest uczuciem tragicznym […] jedynym szafarzem rzeczywistości i jedynym szafarzem zdolnej wziąć ją na siebie siły, którą jest radość". Trwałe dążenie do szczęścia, szczęścia, które nie narzuca wycofania się ze świata do złotej twierdzy, które nie narzuca ogłupiania stanów ducha alkoholem, narkotykami, grami komputerowymi czy zapamiętałą pracą, wymaga zaakceptowania świata takim, jaki jest: tragicznym. Szczęście nie jest bańką spekulacyjną, w której mamy się zamknąć, bazującą na założeniu, że świat jest stworzony do szczęścia. Inteligencja naszych stanów ducha pozwala nam to zrozumieć: nie może istnieć klimatyzowana wewnętrzność, jedynie wewnętrzność żywa, w której cierpienie podkreśla konieczność szczęścia.

Traktaty o szczęściu

Często uważa się, że nasza epoka dzierży palmę pierwszeństwa pod względem książek i pism dotyczących sztuki bycia szczęśliwym. Nie jestem tego taki pewny: ten rekord należy prawdopodobnie do XVII wieku. Voltaire, Rousseau, Diderot, pani du Deffand, pani du Châtelet, wszystkie

wielkie umysły tej epoki mówiły o szczęściu. Historyczne przyczyny tego zjawiska są wielorakie, są jednak jednocześnie religijne (zanik wszechwładzy katolicyzmu nad życiem codziennym i odwrót od poszukiwania zbawienia przed poszukiwaniem szczęścia), filozoficzne (narodziny nowoczesnego człowieka) i polityczne (demokratyzacja szczęścia). Za każdym razem, gdy zmniejsza się waga religii, zwiększają wolności indywidualne i rozprzestrzenia się demokracja, poszukiwanie szczęścia nabiera znaczenia. Oby to trwało…

Trawy i lasy

Armia traw, waleczna, bezimienna i zawsze ostatecznie zwycięska, wyrusza na podbój poszycia i leśnych ścieżek. Katedry zieleni szemrzą, jakby wiatr grał na organach. Bezmyślne chodzenie po lesie. To jak wsączanie się do żył pewności: życie warte jest zachodu.

Trening umysłu

Pojęcie treningu umysłu jest mi drogie. Dokładnie tak, jak można rozwinąć swoje zdolności fizyczne (siłę, oddech, elastyczność…), można też rozwinąć swoje zdolności psychiczne (koncentrację, uwagę, pamięć…) i emocjonalne (umiejętność smakowania teraźniejszości, ograniczenia napadów złości i niepokoju…). Popełniamy na ogół dwa błędy oceny, jeśli chodzi o funkcjonowanie naszego umysłu, szczególnie w sferze emocjonalnej: pierwszy polega na wierze, że nie można nic zrobić (tacy się urodziliśmy), drugi na przekonaniu, że sama wola i intencja wystarczą (trzeba naprawdę bardzo chcieć, a jeśli to nie działa, to znaczy, że nie chcieliśmy wystarczająco mocno). Jedno i drugie liczy się, oczywiście, ale

tym, co liczy się najbardziej, jest regularny trening w kultywowaniu pewnych pozytywnych odczuć emocjonalnych, wspieraniu ich i wzmacnianiu, kiedy się przydarzają.

O dziwo, jesteśmy już ekspertami w kwestii treningu umysłu, ale w zakresie negatywnym. Ruminując regularnie myśli i emocje negatywne (smutek, urazę, pesymizm), już odbywamy trening: wzmacniamy ścieżki neuronowe smutku, urazy, pesymizmu, przygotowujemy je, by włączały się coraz szybciej, systematyczniej i coraz bardziej autorytarnie w obliczu każdego wydarzenia w naszym życiu. Stajemy się atletami negatywizmu. Czy naprawdę w tym kierunku chcemy iść? Czy nie lepiej byłoby, gdybyśmy nauczyli się raczej przyjmować i ruminować emocje pozytywne?

Troski

Troski są kurzem lęku i niepokoju i osiadają niestrudzenie na naszym umyśle: otwórzmy okna na całą resztę swojego życia, a świeże powietrze z zewnątrz wstrząśnie nimi i je przegoni.

Trzy dobre rzeczy

To klasyczne ćwiczenie psychologii pozytywnej: wieczorem, przed zaśnięciem, pomyśleć o trzech dobrych momentach dnia. Nie wyjątkowych momentach, po prostu drobnych dobrych chwilach: śmiech z kimś bliskim, ciekawa lektura, komplement, muzyka, która nas poruszyła, przelotne uczucie między 11.15 a 11.18, że nasze życie jest piękne, itp. Pomyśleć o tym z premedytacją i intensywnie – nie chodzi o to, by jedynie musnąć wspomnieniem te chwile przez dwie i pół sekundy, a potem przejść do trosk tego dnia i następnego. Nie, naprawdę zrobić im miejsce: przywołać je,

zwizualizować, poczuć na nowo, w całym ciele, a nie tylko w głowie; nie tyle zastanowić się nad nimi, ile raczej smakować je. Praktykowanie tego każdego wieczoru przez kilka tygodni poprawia nasze samopoczucie i nasz dobrostan, a także nasz sen. A mimo to – kto to robi regularnie? Nawet ja, chociaż jestem do tego przekonany, chociaż uważam to ćwiczenie za przyjemne i pouczające i znam wszystkie badania na ten temat, muszę się regularnie pobudzać i motywować, by ponownie się za nie zabrać. Na tym polega cała trudność psychologii pozytywnej: na prostocie, która kryje konieczność regularności, o wiele bardziej wymagającej, niż nam się wydaje.

Trzymaj się prosto!

Nasz stan mentalny silnie wyraża się poprzez nasze ciało. Na przykład kiedy jesteśmy smutni, mamy tendencję do spuszczania wzroku i mówienia wolniej i niższym głosem. A liczne badania naukowe pokazują także, że to, jak stoimy czy siedzimy (pozycja prosta czy zgarbiona itd.), oddziałuje na nasz umysł. Jeśli na przykład da się ochotnikom do wypełnienia kwestionariusze zadowolenia z życia, otrzymuje się inne wyniki w zależności od tego, czy każe im się je wypełniać na niskim stoliku, który zmusza ich do zgarbienia się i skulenia, czy na wysokim pulpicie pozwalającym im trzymać głowę i tułów prosto. Wypełnianie kwestionariuszy w pozycji zgiętej obniża zadowolenie i odwrotnie, wypełnianie ich w pozycji wyprostowanej pcha zadowolenie w górę. Czy kiedy wasi rodzice mówili wam: „Trzymaj się prosto!”, uśmiechaliście się kpiąco? Mieliście wrażenie, że to niczemu nie służy? No cóż, nie mieliście racji. Jeśli o mnie chodzi, długo żyłem ze smętnym wyrazem twarzy, w ciele, które wciąż było zgarbione. Odkąd to wszystko mnie interesuje,

trzymam się prosto, z leciutkim uśmiechem na ustach. Wydaje mi się, że dobrze mi to robi (mówię wydaje mi się, żeby nie zgrywać mądrali, ale tak naprawdę jestem tego pewny). I wydaje mi się też, że na innych również wpływa to korzystnie: mam wrażenie (naiwne być może), że psychiatra, który trzyma się prosto, pocieszając swoich pacjentów i uśmiechając się do nich, daje im coś więcej poprzez swoje ciało. Nie mam żadnego badania naukowego na poparcie swoich słów, przykro mi.

Twarz

To zabawne, zauważam, że słowo „twarz” (przynajmniej we francuskiej wersji tego abecadła) będzie bezpośrednio poprzedzać słowo „witryna”. Nie było to przeze mnie zamierzone, choć cieszy mnie to. Twarz to witryna naszych emocji. Możemy się oczywiście nauczyć zachowywać niewzruszoność w każdych okolicznościach, co Amerykanie nazywają poker face: niewzruszona twarz pokerowego gracza, który pragnie, by jego przeciwnicy nigdy nie odgadli, co czuje i czy dostał właśnie dobre, czy złe karty. Jeśli postrzegacie życie jako wielką partię pokera, w której chodzi o to, by blefować i zgarnąć kasę, pracujcie nad swoją poker face[229]. W przeciwnym razie poświęćcie wysiłki na coś innego i pozwólcie emocjom przejawiać się swobodnie na waszej twarzy. Nie zapominajcie, że to działa tak samo jak w przypadku mózgu: nasz umysł łatwiej ruminuje rzeczy negatywne niż pozytywne, a nasza twarz robi tak samo – dłużej zachowujemy czoło zmarszczone troską niż śmiejące się szczęściem oczy. Dbajmy o równowagę!

U jak uśmiech

Jest elegancją smutku,
Szkatułką szczęścia
I darem dla wszystkich, którzy mnie otaczają.

Uczyć się

Nauczyć się być szczęśliwym? Dla wielu osób takie podejście to naiwność, utopia albo kanciarstwo. Mnie osobiście ta idea nigdy nie szokowała; zapewne dlatego, że musiałem nauczyć się być szczęśliwy i z chęcią uznaję swoje braki w tej materii. Jest tak również dlatego, że lubię się uczyć i że zawsze w ten sposób czyniłem postępy: mam wrażenie, że nie posiadam szczególnych uzdolnień, w żadnej dziedzinie, i wszystko osiągnąłem poprzez wysiłek lub dzięki doświadczeniu.

Szczęście jest na początku emocją (którą następnie wzbogacamy i poszerzamy), ma więc wiele wspólnego z ciałem, jak wszystkie emocje. Z tego tytułu jego nauka podlega tym samym regułom co ćwiczenia fizyczne: doskonale wiemy, że jeśli pragniemy poprawić wydolność płuc, zwiększyć swoją siłę czy elastyczność, nie wystarczy *chcieć* – trzeba będzie trenować. A jednak, o dziwo, gdy chodzi o świat naszych emocji, stajemy się nierealistyczni: myślimy (lub mamy niejasną nadzieję), że jeśli postanowimy mniej się złościć, mniej stresować czy bardziej smakować życie, to zadziała. No więc nie! Jest tak samo jak w przypadku oddechu, siły i elastyczności: musimy regularnie wykonywać ćwiczenia, które

rozwiną naszą zdolność do przyjmowania, wzmacniania i smakowania pozytywnych przeżyć emocjonalnych.

Udręczeni w radości

Przeczytałem kiedyś u Bobina [230] to zdanie, które przykuło moją uwagę i pobudziło umysł: „Udręczeni w radości o wiele bardziej niż w cierpieniu". Jeśli o mnie chodzi, doskonale rozumiem, że można być udręczonym w radości; co prawdziwym optymistom pośród moich bliskich trudno pojąć. Rozumiem to, ponieważ przypomina mi to wszystkie niepokoje związane ze szczęściem: „To się skończy! Jak? Kiedy? Czy nie nadejdzie zaraz potem nieszczęście, zmuszając mnie do zapłacenia ceny za to szczęście?" itd. Bycie, jak ja, mało uzdolnionym w materii szczęścia (jestem tylko pilnym uczniem) wystawia na takie udręki. Mam to w nosie. Wolę je od posępności cynicznego i zrezygnowanego pesymizmu. Wolę być udręczony w radości, niż wcale radości nie odczuwać!

Ulga

Ulga to przyjemność związana z ustaniem czegoś nieprzyjemnego. Prawie szczęście, za sprawą efektu odbicia, jeśli nieprzyjemność była naprawdę silna. Ulga pacjenta, który czuje, jak jego ból słabnie lub znika dzięki zbawiennemu lekarstwu albo niosącemu pocieszenie lekarzowi. Ulga z powodu uniknięcia niebezpieczeństwa lub problemu. Istnieje mądry i właściwy sposób myślenia o uldze: wiąże się ona z tym, co nieprzyjemne (co właśnie ustało), i tym, co przyjemne (co się zaczyna).

Oto drobne ćwiczenie kulturystyki mentalnej, by nauczyć się lepiej smakować to odczucie: po każdej irytacji utrzymajmy uwagę na

teraźniejszości; zaobserwujmy pokusę, by powrócić do zrzędzenia na przeszłość, uśmiechnijmy się do niej i wróćmy do teraźniejszości; wytrwajmy w tym ćwiczeniu wystarczająco długo, jak w przypadku joggingu czy utrzymywania pozycji w jodze. Po zakończeniu ćwiczenia, kiedy wystarczająco długo smakowaliśmy teraźniejszość i łaskę ulgi, możemy pozwolić swojemu umysłowi powrócić do problemu – jeśli jest jakiś problem – by spróbować go załatwić, to znaczy zastanowić się, co zrobić, by uniknąć go w przyszłości.

Kilka przykładów sekwencji irytacja–ulga, o rosnącej trudności, żebyście się zainspirowali i mogli potrenować: prawie spóźniliście się na pociąg, ale ostatecznie złapaliście go w ostatniej chwili; straciliście dużo czasu w korkach, ale wreszcie dojechaliście do domu; męczyliście się strasznie, żeby złożyć ten mebel do samodzielnego montażu, ale wreszcie stoi cały; złamaliście rękę w nadgarstku, bardzo was to bolało, ale macie już gips i ból ustał; pokłóciliście się z kimś bliskim i przestaliście się do siebie odzywać, ale ostatecznie znów zaczynacie rozmawiać (choć zasadniczo nic nie jest jeszcze wyjaśnione) itd.

Umysł początkującego

Stan umysłu to sposób, w jaki przyjmujemy to, co przynosi nam życie, i to, co przeżywamy: jak to oceniamy, co o tym myślimy. Nie muszę dodawać, że stan umysłu ma kapitalne znaczenie w psychologii pozytywnej, tak samo zresztą, jak w przypadku każdego wysiłku psychologicznego czy psychoterapii. Żadne rozważania czy rady zawarte w tej książce nie znajdą przychylności w twoich oczach, czy raczej u twojego zmysłu krytycznego, jeśli twój umysł nie będzie otwarty. Niekoniecznie łaskawy czy życzliwy, ale przynajmniej ciekawy i uczciwy: nazywa się to w filozofii zen umysłem

początkującego. Nie osądzać, zanim czegoś nie wypróbowaliśmy; jeśli mamy z czymś trudność, nie rezygnować ani nie krytykować metody, lecz więcej trenować i praktykować. Umysł początkującego to świeżość i pokora pomieszane z ciekawością. To – nawet jeśli jesteśmy sceptyczni – sceptycyzm życzliwy i uczestniczący.

Uniesienie

Uczucie to uruchamia się w obliczu czegoś, czemu przypisujemy wartość moralną. Psychologia pozytywna bardzo się tym interesuje, używa jednak raczej współczesnego słowa uniesienie. Odczuwamy uniesienie, kiedy jesteśmy świadkami wzruszających gestów, szczególnie gestów wzajemnej pomocy i wielkoduszności. Dzieje się w nas wtedy coś, co różni się od podziwu i co zostało dokładnie zbadane: najpierw pokazuje się ochotnikom filmy wideo wywołujące uniesienie (nieznajomych spełniających dobre uczynki) lub podziw (sportowców dokonujących niesamowitych wyczynów); później, w następnym tygodniu, prosi się ochotników, by pozostali skoncentrowani na uniesieniu lub na podziwie w zależności od grupy, w której się znajdowali (uczestnicy prowadzą dzienniczek, w którym codziennie notują wydarzenia wzbudzające te uczucia). Następnie bada się wyniki tego treningu w odczuwaniu podziwu lub uniesienia. Analizując to, co się w nich dzieje, ochotnicy z grupy podziwu częściej opisują mrowienie lub dreszcze, czują się naładowani energią, bardziej ożywieni (jakby widok godnych podziwu czynów wzbudzał w nich poryw, by je naśladować; i jest to z pewnością, przy okazji, jedna z funkcji podziwu). Ochotnicy z grupy uniesienia nie zgłaszają takich oznak pobudzenia fizjologicznego, wskazują za to zazwyczaj, że coś dzieje się w ich klatce piersiowej, na poziomie serca; i istotnie, udowodniono, że uniesienie stymuluje nerw błędny,

którego rolą jest pobudzanie układu przywspółczulnego wprowadzającego spokój, a nie ekscytację. Układ przywspółczulny jest pobudzany także przy odczuwaniu wdzięczności [231], co skierowało naukowców badających uniesienie na trop miłości: pokazali młodym matkom w okresie karmienia filmiki wzbudzające uniesienie i zauważyli, że miały przy tej okazji znacznie większy napływ mleka (co zmierzono za pomocą tamponu z waty umieszczonego w ich biustonoszu) niż matki z grupy kontrolnej. Uniesienie jest więc prawdopodobnie związane z produkcją oksytocyny, którą nazywa się czasem hormonem miłości lub ufności (jest wydzielana przy tych dwóch emocjach) i która jest hormonem tworzącym więź. Uniesienie jest więc dla nas cenne, wzmacnia bowiem poczucie więzi z innymi ludźmi.

Upiększanie przeszłości

To mechanizm, który działa w przypadku nostalgii: kontemplujemy z rozczuleniem swoją przeszłość i nieświadomie dokonujemy pewnych upiększeń. To w gruncie rzeczy cudowne i miłe, pod warunkiem że służy nam do smakowania szczęścia z powodu przeżycia tego wszystkiego, nie zaś do porównywania przeszłości z teraźniejszością. W przeciwnym razie jest to groźna broń masowego niezadowolenia.

Uprzedzenia i terenówka

Mam uprzedzenia. Mnóstwo uprzedzeń. Jak wszyscy, zgoda, ale mimo wszystko bardzo bym chciał mieć ich mniej. Samochody terenowe na przykład. Przyznaję, że kierowcom terenówek przyznaję na dzień dobry punkty ujemne. Jeśli są sympatyczni, mimo wszystko zmieniam zdanie na ich temat. Ale ruszają z niższego poziomu niż kierowcy małych

samochodów. OK, domyślacie się, że skoro o tym mówię, to znaczy, że mam wam do opowiedzenia historię. Oto ona… Pewnego dnia, kiedy przyjechałem poprowadzić szkolenie dla kolegów po fachu na południu Francji, znajomy, który odbierał mnie z dworca, przyjechał po mnie wspaniałym, ogromnym samochodem terenowym, błyszczącym, fantastycznym. Ups… Nie bardzo wiem, jak to się stało, że zaczęliśmy o tym mówić, ale jakoś poruszyliśmy ten temat: kierowcy terenówek. Przyznałem mu się do moich negatywnych przesądów. „Wiem, wiem – powiedział – czytam od czasu do czasu twojego bloga…" (zamieściłem na tymże blogu kilka krytycznych wpisów na temat terenówek)[232]. I opowiedział mi, jak to z nim było: jako dzieciak marzył o rajdzie Paryż–Dakar, wyobrażał sobie siebie jako kierowcę rajdowego. Więc kiedy dorósł, kiedy został lekarzem, któregoś dnia, w momencie gdy zmieniał samochód, popełnił fatalny błąd: poszedł zasięgnąć informacji, „tak tylko, z ciekawości", do salonu specjalizującego się w terenówkach. Zgubiony, ugotowany, złapany w sidła. Wyjechał stamtąd wielką maszyną. I opowiedział mi, jak regularnie jest piorunowany wzrokiem i wyzywany przez innych zirytowanych kierowców. Jak nie wybacza się terenówkom tego, co wybacza się małym samochodom: zablokowania ulicy na parę minut, by wypakować bagaże, zaparkowania na chodniku. Natychmiast pojawiają się agresywne myśli, a czasem i słowa: „Myślą, że wszystko im wolno z tymi ich wielkim brykami!". Opowiedział mi też, jak w rezultacie, czując, że należy do tych, których z zasady się nie lubi, stara się robić, co w jego mocy, by prowadzić łagodnie, przepuszczać pieszych, bez oporu ustępować pierwszeństwa itd. Żeby wybaczono mu, że jeździ swoją wielką zabawką.

Słucham go z uśmiechem. OK, to prawda, należy odrzucać wszelkie uprzedzenia; od teraz będę się starał nie osądzać zbyt szybko tych

kierowców. A kiedy zrobią coś irytującego, zapytać siebie: „Czy gdyby byli w małym samochodzie, powiedziałbyś to samo?”.

Uprzedzenia (nawrót)

Wczoraj rano w małej, spokojnej uliczce przechodzę przez przejście dla pieszych (nie spojrzawszy na światła, przyznaję). Nie było żadnego samochodu na horyzoncie. I nagle, bum! – z pobliskiego skrzyżowania wyjeżdża trochę za szybko terenówka, którą zmuszam do hamowania, by dotrzeć na drugą stronę ulicy. Prowadząca pojazd kobieta, niezadowolona, trąbi na mnie i autorytatywnym gestem wskazuje sygnalizację dla pieszych z czerwonym światłem. Bez żadnych wyzwisk czy agresywnych gestów. Ale i tak mnie to irytuje. Tak, mój pierwszy odruch to irytacja: „Ej! Jedź w takim razie wolniej” – myślę sobie. „Byłem w końcu na przejściu, zanim wypadłaś zza zakrętu! Nawet jeśli było czerwone! Nie wskoczyłem ci pod koła specjalnie, żeby uprzykrzyć ci życie!”.

Potem przypominam sobie o swoich postanowieniach dotyczących terenówek (patrz powyżej). A zwłaszcza mówię sobie, że to była jednak moja wina. Że łatwiej jest mieszkać razem w mieście, jeśli każdy respektuje reguły. I że ta kobieta ma rację, nawet jeśli jeździ wielkim pretensjonalnym samochodem. Yyy, nie, przepraszam, tu już przesadziłem… Przepraszam panią, ma pani rację, nie powinienem był przechodzić na czerwonym. I jeśli zostaję w takim przypadku obtrąbiony, biorę to na klatę. Przyjmuję odpowiedzialność. Ale byłoby fajniej, gdyby wskazała mi pani to czerwone światło z szerokim uśmiechem. Właśnie: byłbym bardziej podatny na to drobne „braterskie upomnienie”, jak mówią chrześcijanie, gdyby udzieliła mi go pani raczej z uśmiechem, niż trąbiąc ze zmarszczonymi brwiami.

Zbyt wiele wymagam? Być może. Ale gdybyśmy wszyscy zaczęli tak robić, życie byłoby trochę przyjemniejsze i bardziej zaskakujące, i wzbogacające, prawda? Powiedziałem więc sobie, że jeśli znów mi się to przytrafi, zacznę od wykonania swojej części zadania i dam tej pani gestem znać, że ma rację. Poza tym być może do tego czasu zmieni samochód…

Uprzejmość

To dar łagodności i uwagi ofiarowany bliźniemu. Zawsze zdumiewa mnie pełen wyższości lub nieufności stosunek, jaki ludzie mają niekiedy do uprzejmości. Często podejrzewają, że jest to wyraz jakiegoś braku: jeśli człowiek jest miły, to znaczy, że nie potrafi inaczej, że jest słaby; gdyby był silny i wpływowy, nie musiałby już być miły. Albo wyobrażają sobie, że coś się za tym kryje: osoba miła z pewnością oczekuje czegoś w zamian. Ale uprzejmość może być po prostu darem, bez warunków i bez oczekiwań! Dajemy, a potem się zobaczy; i robimy tak dalej, nawet jeśli nic nie widać. Nie jesteśmy więc mili, by coś uzyskać, jesteśmy mili, ponieważ to dobrze robi, nam i innym, i czyni to świat przyjemniejszym i znośniejszym do życia.

Umrzeć za pięć lat

„Co byście zrobili, gdybyście mieli jutro umrzeć?”

Pytanie to jest bardzo dobrym ćwiczeniem psychologii pozytywnej: zachęca nas do zastanowienia się, co naprawdę jest dla nas ważne: przy kim chcielibyśmy spędzić te ostatnie chwile? Jakim aktywnościom oddalibyśmy się wtedy po raz ostatni? Jednak okres jednego dnia – do jutra – jest zbyt krótki i daje deklaracje mało realistyczne, a przynajmniej niezbyt

kompatybilne z prawdziwym życiem: jeśli został mi tylko jeden dzień, ograniczenia i niedogodności moich wyborów są nieistotne, nikomu nie muszę się tłumaczyć ani nic wyjaśniać; nie ma czasu do stracenia!

Śmierć za pięć lat wydaje mi się dużo lepszym terminem! Taki czas zmusza nas do głębszego podejścia do pytania o to, co naprawdę ma dla nas znaczenie: skłania do wymyślenia i wdrożenia realistycznych, a nie utopijnych zmian. Nie do tego, by zostawić wszystko i rzucić się na przyjemności ostatniej chwili, lecz by już, od dzisiaj, żyć lepiej każdego dnia. Wieść, z grubsza biorąc, to samo życie, w którym jesteśmy, ale inteligentniejsze, ponieważ dotarła do nas świadomość naszej niedalekiej śmierci, nie jutrzejszej, lecz pojutrzejszej.

Tak, myślenie, że za pięć lat być może nie będę żył, tak po prostu, to całkiem niezły pomysł, żeby uczynić się szczęśliwszym; przynajmniej jeśli nie będę czekać pięć lat, żeby coś zrobić!

Uspokajające bogactwo

Doskonale rozumiem pragnienie większości ludzi, by stać się bogatym. Nie widzę w tym żadnego dowodu chciwości czy żądzy władzy, lecz jedynie oczekiwanie, że nie trzeba się już będzie niepokoić materialnymi przeciwnościami życiowymi: pieniądze to potężny i skuteczny środek uspokajający, amortyzator trosk. Awaria samochodu? Nie ma problemu, mamy czym zapłacić za naprawę. Pożar domu? Spokojnie, kupimy nowy, jeszcze większy i piękniejszy, żeby się pocieszyć. Bogactwo ma oczywiście swoje ograniczenia i wady: uzależnienie i tolerancja. Tolerancja, która polega na przyzwyczajeniu do jakiegoś produktu i konieczności zwiększania jego dawki, by otrzymać takie same rezultaty. Życie mnie nudzi? Funduję sobie piękną podróż lub piękne przedmioty. Wciąż się

nudzę? Kupuję nowe, coraz liczniejsze, coraz kosztowniejsze. Uzależnienie, które sprawia, że nie można już przestać, w przeciwnym razie jesteśmy na głodzie: kiedy przyzwyczailiśmy się do topienia trosk pod pieniędzmi, utrata tej możliwości (ponieważ mamy ich mniej albo dlatego, że niektóre problemy i tak spod nich wypłyną) ujawni naszą kruchość: jesteśmy wtedy bardziej bezbronni niż ktokolwiek.

Pieniądze są doskonałym środkiem przeciwbólowym, który jednak osłabia nas niekiedy w obliczu niektórych zmian rzeczywistości i przeciwności losu. Ułatwiają wszystko, ale niczego nie gwarantują. Tego by jeszcze brakowało!

Ustąpić

Jak bardzo można ustępować – w imię szczęścia czy dobrostanu – tak by nie było to tchórzostwem? Nie kłócić się z przyjacielem, który jest w błędzie? Nie ustawiać do pionu prostaka, który wpycha się przed wszystkich w kolejkę? Gdzie kończy się mądrość, a zaczyna rezygnacja? Czy chronienie swojego komfortu nie oznacza niekiedy rezygnacji z dobra ogółu? Nie mam odpowiedzi, która pasowałaby do wszystkich sytuacji i wszystkich relacji. Mam tylko pewność, że czasami trzeba poświęcić ten komfort i iść się bić; najpierw jednak należy uspokoić swój gniew.

Uszy

Znacie to powiedzenie, którego używa się, kiedy się mówi (albo słyszy się, jak ktoś mówi) źle o kimś: „Pewnie gwiżdże mu w uszach” [233]. Ale w takim razie, jeśli gwiżdże nam w uszach, kiedy mówią o nas źle, co się dzieje, kiedy mówią o nas dobrze? Słyszymy w nich śpiew? Przypominamy sobie

nagle jakąś piosenkę, którą lubimy, i zaczynamy ją nucić? Czy też po prostu to w tych właśnie chwilach czujemy się szczęśliwi bez powodu?

Lubię to ostatnie wyobrażenie: kiedy czujemy się szczęśliwi bez powodu, tak po prostu, szczęściem, które spadło nam z nieba, to znaczy, że ktoś właśnie dobrze o nas mówi. Równie dobry sposób jak każdy inny, by pracować nad wdzięcznością, przypominając sobie, by łączyć przeżywane chwile szczęścia z innymi ludźmi…

Uśmiechać się

Są trzy dobre powody, by uśmiechać się najczęściej, jak to możliwe. Powtarzam: najczęściej, jak to możliwe. Nie przez cały czas, oczywiście: nie ma sensu zmuszać się do tego, kiedy mamy prawdziwe troski albo kiedy jesteśmy bardzo nieszczęśliwi. Mówię o uśmiechaniu się, kiedy wszystko idzie mniej więcej dobrze, kiedy dotykające nas troski są zwykłymi troskami, drobną ceną, którą płacimy naszemu życiu.

Pierwszy powód jest taki, że uśmiech wprawia nas w lepszy humor. Często uważamy, że kiedy nasz mózg jest radosny, nakazuje naszej twarzy się uśmiechnąć. To prawda, ale działa to także w odwrotną stronę: kiedy nasza twarz się uśmiecha, sprawia, że nasz mózg jest trochę bardziej radosny. Potwierdziło to mnóstwo badań, nazywa się to pętlą przyczynowo-skutkową: między uśmiechem a ośrodkami mózgu odpowiedzialnymi za dobry humor taka pętla także istnieje [234].

Uśmiech zatem nie jest jedynie dowodem na to, że jesteśmy szczęśliwi, prawdziwe jest także przeciwieństwo: lekkie uśmiechanie się, przynajmniej wtedy, gdy nie mamy powodu do płaczu, łagodnie poprawia nasz nastrój. Ponieważ ciało oddziałuje na mózg: sposób, w jaki oddychamy, nasza mniej lub bardziej prosta postawa wywierają wpływ na nasze stany ducha,

lekki wpływ, który jednak może być potężny, jeśli jest stały. Wszystkie badania, które oceniają jego wagę w bardzo długiej perspektywie, prowadzą do tego samego rezultatu: im bardziej się uśmiechamy, tym łatwiejszy mamy dostęp do szczęścia i do zdrowia. Jeszcze jeden prosty i ekologiczny sposób łagodnego wpływania na swój dobrostan. Jednak chęć zmiany swojego humoru, kiedy jesteśmy bardzo smutni, nie ma sensu; działa to tylko wtedy, kiedy nie mamy wielkich zmartwień.

Drugi powód, by się uśmiechać, jest taki, że uśmiech przyciąga dobre rzeczy do naszego życia, szczególnie ze strony innych osób: ludzie chętniej nawiązują z nami kontakt, otrzymujemy więcej pomocy i uwagi. Często spaceruję, uśmiechając się lekko, i obserwuję, że wielu ludzi mówi mi „dzień dobry” (niektórzy myślą pewnie, że się znamy, ale moim zdaniem wielu czuje ze mną większą więź, ponieważ się uśmiecham).

I jeszcze trzeci powód: uśmiechanie się *a priori* jest aktem łagodności i uprzejmości wobec bliźniego: dąsanie się czyni świat trochę brzydszym, a uśmiechanie się trochę piękniejszym. Tylko trochę. Ale mimo wszystko tak.

Utopia

Kiedy czujemy się bardzo źle, szczęście zaczyna przypominać utopię, to znaczy, etymologicznie, miejsce, które nie istnieje. Ale szczęście jest jak

drobne źdźbło trawy: nawet kiedy nieszczęście pokryło wszystko betonem, smołą, ono zawsze odrośnie i znajdzie przejście ku słońcu.

Uwaga

Dla Daniela Kahnemana, jedynego psychologa, który otrzymał Nagrodę Nobla (ale w dziedzinie ekonomii), i specjalisty w dziedzinie psychologii pozytywnej, „uwaga jest kluczem do wszystkiego”[235]. Inaczej mówiąc, zapanowanie nad mechanizmami naszej uwagi (czy zwracamy raczej uwagę na dobre, czy na złe strony egzystencji i czy jesteśmy świadomi tych mechanizmów?) znacząco wzmacnia nasz subiektywny dobrostan.

Zwracanie uwagi na to, co robimy, miałoby być źródłem szczęścia? Tak. Kiedy ocenia się u ochotników poziom dobrostanu w danej chwili, przez kilka tygodni mierząc stan ich emocji[236], zauważa się niepokojące rezultaty. Po pierwsze, im bardziej błądzi nasz umysł, tym mniej jesteśmy szczęśliwi: mentalne rozproszenie jest fatalne dla szczęścia. Po drugie, jednym z najlepszych prognostyków emocji pozytywnych jest nie tyle natura wykonywanej aktywności, ile stopień uwagi, z jaką się ją wykonuje: koncentrowanie się na swojej pracy, na przykład, uszczęśliwia bardziej niż oddawanie się rozrywkom, kiedy jednocześnie myślimy o czymś innym. Nauczenie się stabilizowania uwagi (na przykład poprzez ćwiczenia medytacyjne) jest zatem jedną z dróg dostępu do większego dobrostanu.

W jak wybór

Często nie myślisz o tym,
uwięziony przez swoje dawne przekonania,
ale prawie zawsze masz wybór: rozmawiać albo dąsać się,
budować albo burzyć,
zrzędzić albo się uśmiechać.

Wada

Wady, zdaniem Arystotelesa, występują w parach: wada nadmiaru i wada niedostatku (zuchwalstwo i tchórzostwo, skąpstwo i rozrzutność). Jakie są wady w poszukiwaniu szczęścia? Z pewnością z jednej strony wada nadmiaru, obsesja perfekcjonizmu: „Czy jestem wystarczająco szczęśliwy? Równie szczęśliwy jak ludzie wokół mnie? Czy moje szczęście jest tak wielkie, jak to możliwe?". Z drugiej niedbalstwo, niezależnie od tego, czy ma twarz indolencji („życie mnie nie rozpieszcza"), czy nadaktywności („zbyt zajęty, by być szczęśliwy"). Arystoteles dodaje, że pomiędzy tymi dwiema skrajnościami leży ideał złotego środka, którego nie należy postrzegać jako strefy kompromisu, lecz jako drogę górskim grzbietem między dwiema przepaściami [237]. A La Rochefoucauld dorzucał: „Przywary wchodzą w skład cnot, jak trucizny w skład lekarstw: rozsądek skupia je i miarkuje, i posługuje się nimi z pożytkiem przeciw niedolom życia" [238]. La Rochefoucauld, przeganiacz złudzeń, przypomina nam, byśmy pozostali skromni także w praktykowaniu cnót. To prawda, że w skromności jest niekiedy odrobina pychy, jak to podkreśla Jules Renard: „Pysznię się swoją

skromnością…”. Na przykład niektóre akty wielkoduszności nie są nieczułe na korzystny osąd społeczny itd. Ale to podrzędna kwestia. Najważniejsze, żeby cnotliwe działania były praktykowane!

Wady innych

Niektóre bardzo mnie niekiedy zaskakują: te, których sam nie mam. Inne rozpoznaję bardzo dobrze: sam się z nimi borykam, jestem więc w ich kwestii ekspertem. Wiem, jak się przejawiają, znam ich maski i ich nieraz wykrętne sposoby manifestowania się. Wady innych, kiedy jestem w dobrym humorze, budzą moją życzliwość i współczucie: sam wciąż z nimi walczę, wiem, jaki to rozległy plac budowy, która trwa często przez całe życie. Rzadko zdarza się całkowicie pozbyć jakiejś wady; często jednak, przy odrobinie wysiłku, osłabia się znacznie jej wpływ na nasze życie. Mówię więc sobie, że osoba naprzeciw mnie jest być może zaangażowana w jedną z tych budów. I przypominam sobie, że zrobiłbym lepiej, gdybym zamiast na nią narzekać, sam wziął się do roboty.

Wagon Śpiącej Królewny

W bardzo wczesnym porannym pociągu, pół godziny po odjeździe, podnoszę głowę znad książki i odkrywam zadziwiający spektakl: wszyscy zasnęli. Cały wagon śpi, nigdy jeszcze czegoś takiego nie widziałem. Szukam wzrokiem innych cierpiących na bezsenność, jak ja, ale nie: w tej chwili jestem jedyną obudzoną osobą. Zaczynam więc podziwiać ten widok (nie jestem pewien, czy będzie mi to często dane w życiu): niektórzy mają głowę przechyloną do tyłu i szeroko otwarte usta; niektórzy oparli ją na dłoni, na zgiętej ręce; u innych kołysze się ona w rytm ich snów lub

wstrząsów pociągu. Uczucie rozbawienia, ale także życzliwości wobec wszystkich tych twarzy i ciał jednakowo pogrążonych we śnie. I niemalże poczucie odpowiedzialności za nich, jak wtedy, gdy szedłem popatrzeć na moje śpiące córki, kiedy były małe. Mam nadzieję, że przez dobrą chwilę nikt nie będzie przechodził przez wagon, ogromnie mi się to podoba, być jedynym czuwającym: to jak wstać wcześnie rano, by medytować lub pracować, kiedy wszyscy jeszcze śpią. Nie jest to poczucie jakiejkolwiek wyższości, raczej coś, co zadowala mój charakter towarzyskiego samotnika: jestem sam i spokojny, podczas gdy inni są niedaleko i niczego ode mnie nie wymagają. Szczęście samotności i współistnienia.

Walden

„Niniejsze stronice, a raczej przeważającą ich część pisałem, mieszkając samotnie w lesie, o milę od najbliższego sąsiada, w domu, który zbudowałem sam nad stawem Walden nieopodal miasteczka Concord w stanie Massachusetts; byt zapewniałem sobie wyłącznie pracą własnych rąk. Spędziłem w lesie dwa lata i dwa miesiące, po czym znów powróciłem do życia w cywilizacji” [239].

Tak zaczyna się *Walden*, autobiograficzna opowieść amerykańskiego pisarza Henry’ego Thoreau, którą można czytać jako pasjonujący traktat o szczęściu poprzez wyrzeczenie się wszystkiego, co nie jest niezbędne. Dach nad głową i coś do jedzenia, trochę spotkań z innymi ludźmi, a przede wszystkim codzienny kontakt z naturą: oto co składało się na życie Thoreau w ciągu tych dwóch lat życia w lasach. I co uczyniło go głęboko i spokojnie szczęśliwym. Ta kultowa książka fascynowała pokolenia czytelników, od Prousta po Gandhiego, i pozostaje źródłem inspiracji dla współczesnych ruchów ekologicznych i ich kultu „szczęśliwego umiarkowania”. Lubię ją

od początku do końca, a ostatnie zdanie opowieści (przed rozdziałem zamykającym) jest wzorem powściągliwości: „Tedy upłynął mój pierwszy spędzony w lesie rok. Drugi był do niego bardzo podobny. Wyprowadziłem się znad stawu Walden szóstego września 1847 roku” [240].

Wall Street

„Ścigałem się z mrówką na tarasie i zostałem pokonany. Usiadłem więc w słońcu i pomyślałem o posiadających miliardy niewolnikach z Wall Street”. To oczywiście Christian Bobin w przebłysku geniuszu [241] podsumował w ten sposób szczęście prostego życia i alienujący wyścig po bogactwo.

Walhalla

Raj wikingów. Godny uwagi, tylko jeśli jesteście nieustraszonymi i brutalnymi wojownikami i zginęliście w walce. W Walhalli jada się dziczyznę, walczy się każdego ranka, aż nadejdzie śmierć; potem, po wskrzeszeniu przez Odyna, biesiaduje się przez resztę dnia. Zarezerwowane zatem dla paru amatorów…

Wartość

Wartość to cel życiowy, który uważamy za priorytetowy i który idealnie byłoby umieścić wśród naszych codziennych priorytetów: miłość, dzielenie się, sprawiedliwość, wielkoduszność, życzliwość, prostota, dyspozycyjność, solidarność, szacunek dla natury, zwierząt, szczerość itd. Działanie w zgodzie z wyznawanymi wartościami i promowanie ich daje nam

szczęście, cokolwiek się dzieje, nawet jeśli nasze zachowania nie zostają wynagrodzone ani nie zyskują uznania: wszystkie badania pokazują, że praktykowanie tych wartości w dłuższej perspektywie daje szczęście.

Warunkowanie pozytywne

Przypominacie sobie historię z restauracją ze wstępu do tej książki? O mężczyźnie, który woła szefa kuchni, żeby mu pogratulować… Dlaczego nie robimy tego częściej? Na ogół jeśli klient domaga się rozmowy z szefem, to raczej, żeby ponarzekać, a nie żeby mu podziękować. Zupełnie jak wtedy, gdy zwierzchnik wzywa pracownika na nieprzewidzianą rozmowę: rzadko po to, by mu powiedzieć, że jest z niego zadowolony i że wszystko jest OK. Albo kiedy rodzice „ustawiają" jedno ze swoich nastoletnich dzieci. „Pozytywne warunkowanie" odcisnęłoby dużo większy ślad w umyśle; byłoby też prawdopodobnie o wiele bardziej motywujące i skuteczne niż jego negatywny odpowiednik.

Wąsy

Czasami kilka przeczytanych przypadkowo linijek pogrąża nas w zachwycie, o wiele bardziej, niż ich autor mógłby sobie wyobrażać. Któregoś dnia czytałem amerykańską książkę zachęcającą, by mniej pracować [242]. Inteligentną, lecz irytującą: z grubsza biorąc, autor tłumaczy w niej, że należy swoje pośledniejsze, mało dochodowe zadania oddawać do wykonania innym osobom, a samemu skoncentrować się na tym, co lepiej płatne; czuję się nieswojo wobec tego typu rozumowania, ale to inna historia. Krótko mówiąc, przeglądając tę książkę, która wywoływała we mnie mieszane stany ducha, natrafiłem nagle na perełkę. Autor mówi

o jednym ze swoich kolegów po fachu i stwierdza coś takiego: „Bardzo lubię Friedmana, nawet jeśli nigdy tak naprawdę nie zrozumiałem jego decyzji o zapuszczeniu wąsów”. W jednym dość zabawnym zdaniu powiedziane zostało wszystko na temat konieczności i korzyści z nieoceniania innych na podstawie jednego detalu albo robienia tego z życzliwością. Już z tego jednego powodu cieszę się, że przeczytałem tę książkę.

Wdzięczność

Wdzięczność to cieszenie się tym, co zawdzięczamy innym.

Pracowaliśmy ostatnio nad wdzięcznością z jedną z grup pacjentów w szpitalu Świętej Anny. Zastanawialiśmy się nad różnymi możliwymi poziomami w praktykowaniu wdzięczności: 1) odczuwanie jej wobec kogoś, kto rozmyślnie zrobił dla nas coś dobrego (pomógł, dał prezent); 2) odczuwanie jej wobec kogoś, kto zrobił dla nas coś dobrego, nie myśląc o nas osobiście (wdzięczność wobec piekarza za jego dobry chleb, nawet jeśli go od niego kupiliśmy: w czym problem?); 3) odczuwanie jej wobec innych ludzi, których nigdy nie spotkamy (wdzięczność wobec Mozarta, Bacha, wszystkich ludzi, którzy żyli przed nami i którzy zostawili nam w spadku wszystko, co na tym świecie jest piękne, pokolenia chłopów, którzy uprawiali nasze pola itd.).

Podczas naszej dyskusji poruszyliśmy nawet takie tematy, jak kontemplacja zachodu słońca, pięknych pól, pięknego nieba itd. Czy dlatego, że zawdzięczamy to naturze, a nie ludziom, nie powinniśmy odczuwać wdzięczności? Tak, czujmy ją także wtedy! Wdzięczność wobec naszych rodziców i przodków, którzy pozwolili nam być tutaj, by to

widzieć. Wobec ludzi z przeszłości i z teraźniejszości, którzy pozwolili i pozwalają żyć w kraju, w którym panuje pokój.

Wszelkie refleksje nad wdzięcznością otwierają nam oczy na tę oczywistość: zawdzięczamy niemal wszystko innym ludziom. Możemy cieszyć się tym i wyrażać, za każdym razem, gdy jest to możliwe, swoją wdzięczność.

Podobnie jak uprzejmość, wdzięczność nie kosztuje nic, poza kilkoma słowami, które mają jednak wielką wartość. Nie należy się bać ich przyjmować. Ostatnio mój teść przyjechał na kilka dni do Paryża. Kiedy szykował się do wyjazdu, udzieliłem mu drobnej rady dotyczącej rozkładu, która pozwoliła mu wyruszyć godzinę wcześniej, pociągiem bez przesiadki, inaczej, niż to zaplanował. Nic wielkiego więc. Jednak nazajutrz zadał sobie trud, by zadzwonić do mnie i podziękować: „Christophe, dzięki twojej radzie miałem bardzo przyjemną podróż, byłem ci za to wdzięczny przez całą drogę”. W pierwszym wewnętrznym odruchu uznałem, że to zbyt wiele wdzięczności za tak drobną radę. Potem powiedziałem sobie, że miał rację (jak często w dziedzinie psychologii pozytywnej: jest wybitnie uzdolniony w tej materii). W sumie uczucie wdzięczności upiększyło jego podróż i jego wizję świata; a fakt, że dał temu wyraz, sprawił mi przyjemność. Całość „kosztowała” i jego, i mnie zaledwie kilka zdań. Kilka słów w zamian za wiele obopólnej przyjemności z poczucia solidarności i przyjacielskiej więzi.

Trenowanie wdzięczności jest bardzo proste: 1) co wieczór przez, powiedzmy, tydzień notuj trzy przyjemne wydarzenia z dnia (chwila śmiechu z kimś bliskim, piękny spacer w naturze, ciekawa lektura); 2) poszukaj tego, co w tych wydarzeniach zawdzięczasz innym ludziom (kumpel, który mnie rozśmieszył; osoby, które wyznaczyły i utrzymywały drogę, którą szedłem na spacer – w końcu nie spadła gotowa z nieba; autor

książki czy artykułu, drukarz, wydawca); 3) uświadom sobie i ciesz się, że jesteś w ten sposób połączony, na dobre, z tyloma ludźmi, znajomymi lub nie. Powtarzaj doświadczenie kilka razy w roku. W tych chwilach, gdy życie jest łatwe, potem w tych trudniejszych. A kiedy już staniesz się ekspertem w dziedzinie wdzięczności, rób to także wtedy, kiedy cierpisz: wdzięczność, współczucie, podziw łagodzą wpływ bólu. W takich chwilach nie znosimy, by ktoś nam o tym przypominał: tylko my możemy zdecydować, by praktykować je mimo wszystko.

Poprzez te ćwiczenia można zrozumieć, dlaczego wdzięczność dobrze nam robi: pomaga nam powracać do dobrych chwil naszego życia, pomaga nam uświadomić sobie, że bycie człowiekiem ma dużo więcej dobrych stron niż niedogodności itd.

Weil

Jestem właśnie w trakcie ponownej lektury La pésanteur et la grâce (Siła ciążenia i łaska) Simone Weil. W swojej pięknej przedmowie filozof Gustave Thibon przypomina, że była niełatwa we współżyciu, bardzo wymagająca i idealistyczna. Ale i genialna w swoim absolutyzmie. Wielkie umysły często takie są: trudne we współżyciu i oszałamiające w lekturze.

Thibon przypomina pogląd Simone Weil, że wybór jest „pojęciem z niskiego poziomu”: „Powinniśmy zachowywać obojętność w stosunku do dobra i zła, ale zachowując obojętność, to znaczy jedno i drugie ogarniając na równi światłem uwagi, widzimy, że – automatycznie – dobro bierze górę”. I dalej: „Póki waham się między zrobieniem a niezrobieniem złego uczynku (na przykład, posiąść albo nie kobietę, która mi się oddaje, zdradzić lub nie przyjaciela), nawet jeśli wybieram dobro, nie wznoszę się wcale poza zło, które odrzucam. Żeby mój „dobry” uczynek był naprawdę

czysty, muszę zapanować nad tym żałosnym wahaniem, a dobro, które wypełniam na zewnątrz, musi być dokładnym odbiciem mojej wewnętrznej potrzeby”. Niełatwe, co? Ale w oczekiwaniu na to, aż będziemy zdolni wykonywać – czasami – „czyste” dobre uczynki, możemy praktykować te nieczyste. Osoby, które z nich skorzystają, nie będą być może aż tak drobiazgowe w kwestii ich czystości…

Wiara

Kiedy poeta Jean Passerat (1534–1602), wykładowca tytularny katedry krasomówstwa w Kolegium Lektorów Królewskich, poczuł nadchodzącą śmierć, ułożył swoje epitafium, przepełnione spokojną i wzruszającą ufnością dotyczącą zmartwychwstania:

Jean Passerat tu spoczywa,
Czekając, aż Anioł go zbudzi:
I wierzy, że się obudzi,
Kiedy zadźwięczy trąbka.

Chciałbym mieć tę ufność, równie silną jak Jean Passerat, kiedy zapadnę w Wielki Sen. Nazywa się to wiarą węglarza, któż to wie dlaczego… Często wyśmiewa się ją jako brak inteligencji czy rozeznania, jak to zrobił Georges Brassens w swojej piosence *Le mécréant* (Niedowiarek):

Bardzo chciałbym mieć wiarę, wiarę mojego węglarza,
Który jest szczęśliwy jak papież i głupi jak but.

Pomimo sympatii i podziwu dla poczciwego Georges’a te drwiny nie robią na mnie wrażenia. Nie potrafię postrzegać osób obdarzonych niezłomną wiarą jako osób, którym czegoś brakuje (inteligencji). Widzę je

raczej jako osoby, które mają coś więcej niż inni. I widzę także, że często czyni je to szczęśliwszymi, niekoniecznie zaś mniej inteligentnymi.

Wieczna szczęśliwość

Wieczna szczęśliwość to ten stan „prawdziwego szczęścia, które Bóg przyznaje człowiekowi oddanemu jego woli” [243]. Często jest wyśmiewana: być w tym stanie to być zredukowanym do pełnej podziwu i naiwnej bierności, nie nadawać się już zbytnio do działania tu na ziemi. Nie możemy poszukiwać wiecznej szczęśliwości jako takiej, jest nie z tego świata. Możemy starać się na nią zasłużyć. I niekiedy poczuć odrobinę jej smak, w niektórych doskonałych chwilach harmonii w naszym życiu. Szczęście jako przedsmak wiecznej szczęśliwości…

Wieczne powracanie

Czasami jesteśmy zniechęceni przez wieczne powracanie naszych negatywnych stanów ducha, naszych skłonności do gniewu, do stresu… nawet po wysiłkach, które podjęliśmy, nawet po sukcesach. No i? Czy ciągłe powracanie nocy, wiatru, deszczu, zimy nie należy do naturalnego porządku rzeczy? A poza tym, tak naprawdę, to ciągłe powracanie jest jednak zniuansowane, towarzyszą mu niedostrzegalne, lecz rzeczywiste zmiany: spostrzegamy, że gniew, smutek, strach powracają, ale na krócej, z mniejszą siłą, że ich oddziaływanie na nasze zachowania jest mniejsze. Ich wpływ na nasze życie słabnie. Dlatego właśnie nie lubię takich przysłów, jak: „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”, „Natura ciągnie wilka do lasu” i innych demobilizujących i skazujących aforyzmów. Czuję wobec nich głęboką niechęć, jak pewnie wszyscy

psychoterapeuci (ponieważ gdyby to wszystko było prawdą, nie pozostałoby nam nic innego, jak zwinąć kram i pozostawić naszych pacjentów ich cierpieniom). Czasami okazują się prawdziwe (ale wszystko czasami okazuje się prawdziwe): w niektórych momentach, na zbyt krótki okres, niepozwalający zmianie się uwidocznić. Bardzo często jednak są fałszywe. A przede wszystkim są toksyczne, deprymujące i demotywujące. A ja nie lubię tego, co toksyczne, deprymujące i demotywujące dla naszej duszy. Te przysłowia to niezdrowe mantry naszych umysłów – gdy czujemy się źle, wzmagają ból i utrwalają go.

Wieczność

Kiedy zatrzymujemy się, by smakować i odczuwać szczęśliwą chwilę, wdychamy tchnienie wieczności, wchodzimy w ponadczasową bańkę (która wkrótce zrobi „pyk” i zniknie, jak bańka mydlana). To właśnie charakteryzuje fenomenologię szczęścia: uczucie, że czas zatrzymuje się, rozszerza, że jesteśmy wzięci w nawias wieczności. Nasze chwile szczęścia są jak tchnienie wieczności. Czas jest zawieszony. Podobnie jest niestety z nieszczęściem, które także daje nam odczuć coś w rodzaju wieczności: kiedy nas miażdży, boimy się, że na zawsze już pozostaniemy w jego szponach.

Więź społeczna

Tę kwestię znakomicie ujął Goethe: „Największą męką byłoby dla mnie żyć samotnie w raju”. Raj zresztą od zawsze jest miejscem, w którym człowiek odnajduje wszystkich, których kocha [244]. Co by nam bowiem przyszło z zaspokojenia wszystkich pragnień, gdybyśmy nie mieli nikogo,

z kim moglibyśmy o tym porozmawiać i podzielić się? Nasze relacje społeczne należą do głównych źródeł naszego dobrostanu: te długotrwałe i głębokie (szczęście przebywania z tymi, których znamy i kochamy), lecz także te nowe i stosunkowo powierzchowne (przyjemność z poznawania nowych osób). Potrzebujemy innych, bardziej niż inni potrzebują nas. Jak zauważył La Rochefoucauld: „Kto mniema, iż się zdoła obejść bez całego świata, myli się bardzo…", po czym dorzucał uszczypliwie: „Ale kto mniema, że świat nie może się obejść bez niego, myli się jeszcze bardziej" [245].

Wilki

Dziadek Siuks tłumaczy życie swojemu wnuczkowi: „Wiesz, w naszym umyśle bez przerwy walczą ze sobą dwa wilki. Jeden jest czarny – to wilk nienawiści, gniewu, pesymizmu; wilk nieszczęścia. Drugi jest biały – to wilk miłości, wielkoduszności, optymizmu; wilk szczęścia". „I który z nich na końcu zwycięża?", pyta chłopiec. Jak myślisz, co odpowiedział dziadek? A co wy byście odpowiedzieli? Oto w każdym razie odpowiedź starego Siuksa (prawdziwego mędrca!): „Wygrywa zawsze ten, którego najlepiej karmiliśmy…". Którego z tych dwóch żyjących w nas wilków lepiej karmimy każdego dnia, w każdej chwili naszego życia?

Winny z powodu bycia szczęśliwym

To dziwaczne poczucie winy z powodu bycia szczęśliwym! Co się wtedy dzieje w naszych głowach? Tym, co nam najczęściej przeszkadza, jest świadomość, że inni są w tym samym czasie nieszczęśliwi. Otóż szczęście nie jest towarem o sumie zerowej, jest jak miłość: nieograniczone. Bycie

szczęśliwym w żaden sposób nie odbiera możliwości szczęścia innym ani nie dodaje nic do ich nieszczęścia (pomijając przypadki niedelikatnej ostentacji).

Wiosna

Oczywistość szczęścia: powrót życia, kwiaty, śpiew ptaków, grzejące znowu słońce. A dla starszych dalekie echo ich odejścia i zmartwychwstania, pewnego dnia, być może, na podobieństwo tego drzewa, które budzi się ze swojego snu i pokrywa kwiatami. Albo tych bezimiennych źdźbeł trawy wyłaniających się nagle z gleby, w której ich przodkowie rozkładali się i tworzyli na nowo.

Witryna

Oto pewne wspomnienie z mojego dzieciństwa, wielki mały moment! W Ganges, miasteczku mojego dziadka w Sewennach, naprzeciw Café Riche, dokąd dziadek zabierał mnie często na grenadynę, mieścił się jeden z tych sklepów, które nazywano w tamtych czasach domami towarowymi, co oznacza, że znajdowało się tam z grubsza wszystko, co nie było żywnością ani odzieżą. Były tam szczotki, naboje do piór, rondle, środki czyszczące, grzebienie… i zabawki! Pełno zabawek, prawdziwy sezam Ali Baby. W tamtych czasach mieliśmy mniej zabawek niż dzisiejsze dzieci, byliśmy więc jeszcze bardziej nimi zafascynowani. Pewnego dnia podczas przechadzki z dziadkiem trafiamy przed witrynę sklepu, która właśnie została zaaranżowana na nowo: bajeczna! Przedstawia scenę z Dzikiego Zachodu, z mnóstwem „żołnierzyków”: wioskę indiańską z wigwamem oraz pieszymi i konnymi wojownikami; dalej zbliżających się kowbojów

i dyliżans; jeszcze dalej drewniany fort przypominający Fort Alamo. Zatrzymujemy się i komentujemy scenę przez długą chwilę. Potem, gdy już mamy odchodzić, dziadek patrzy na mnie z dziwnym uśmiechem i mówi: „Chodź, wejdziemy do środka”. Jako że zna wszystkich w Ganges, myślę, że chce porozmawiać z właścicielem. Ale kiedy wchodzimy, słyszę, jak mówi: „Bierzemy całą wystawę, dla małego!”. I wychodzimy z wielkim kartonem, w którym sprzedawczyni wszystko starannie ułożyła…

Zabawne, jak bardzo tchnienie intensywnego szczęścia, które mnie wówczas przeniknęło, na zawsze utrwaliło to wspomnienie w mojej pamięci. Mam oczywiście pełno wspomnień dotyczących dziadka, ale z perspektywy właśnie to robi zawsze na mnie największe wrażenie i najbardziej mnie wzrusza. Ponieważ on wcale nie był bogaty. I tego dnia z pewnością rozbił swoją skarbonkę po to tylko, by przedłużyć tę chwilę dziecięcego zachwytu, który dzieliliśmy…

Dziękuję za wszystko, Dziadziu, fantastycznie było Cię znać!

Wola

Wola wyszła już z mody w psychologii. Jest trochę bardziej modna w psychologii pozytywnej. To filozof Alain notował w swoich Propos: „Pesymizm to rzecz nastroju, optymizm – woli” [246]. Dla Alaina nie ulega wątpliwości, że człowiek jest w swej istocie smutny, tak jak powietrze jest świeże: „Każdy człowiek, który poddaje się swoim naturalnym skłonnościom, jest smutny”, „Nastrój, mówiąc ściśle, jest zawsze zły” itd. Jeśli poddamy się swojej naturze, to wielu z nas skłonności pociągną w dół. Gide, który był współczesnym Alaina, zalecał w swoim Dzienniku: „Dobrze jest iść za swoimi skłonnościami, pod warunkiem że prowadzą w górę”. Być gotowym do podjęcia pewnych wysiłków, wytrwałości

i pokory jest więc jednym ze sposobów na zwiększenie swojego szczęścia. Są też inne, które mniej zależą od nas, jak liczenie na szczęśliwy traf lub dobrą wolę innych. Będziemy potrzebować ich wszystkich.

Wolność

Często przeciwstawia się sobie szczęście i wolność: wybór pierwszego miałby skłaniać nas do łatwiejszego rezygnowania z drugiej. Czasami jest to prawda: troska o szczęście może krępować naszą wolność, ponieważ wiąże się z tym, że będziemy szanować swojego bliźniego, że zrobimy czasem coś dla niego, dla jego szczęścia, a nie własnego. Czasami szczęście pcha nas do kompromisów, takich na przykład, by nic nie mówić, kiedy przyjaciel bije w nas swoimi przekonaniami politycznymi, których nie pochwalamy (wolimy zachować przyjaciela, niż okazać mu swoją niezgodę). Pojawia się wówczas pytanie o granicę między ustępstwem a zdradą swoich wartości. Najczęściej jednak szczęście zwiększa naszą wolność, szczególnie wolność wewnętrzną, pomagając nam uwolnić się od lęków i obsesji, od psychicznego uwięzienia. Szczęście jest otwarciem i przypływem energii, która wyrywa nas z ciasnych granic naszych problemów. Szczęście tworzy więzi między światem a nami i usuwa liczne bariery. Jeśli to nie oznacza większej wolności…

Worry

Przyjaciółka podarowała mi niedawno breloczek do kluczy, na którym widniała maksyma po angielsku, która bardzo do mnie pasuje (stąd ten prezent…): „Live. Believe. Worry a bit”. Moje wolne tłumaczenie: „Nie zapomnij żyć. Zachowaj wiarę. Martw się odrobinę”. Wygląda to jak

przepis kulinarny ze składnikiem głównym (żyć), składnikiem drugorzędnym (wierzyć) oraz przyprawą, która przydaje smaku całości, niezbędną i przydatną, pod warunkiem że dawka pozostaje niewielka (martwienie się). Przepis i proporcje, które całkowicie mi odpowiadają…

Wózek sklepowy albo prawdziwe życie

Pewnego dnia, podczas wakacji na nartach, robię zakupy w małym markecie. To moja kolej, by znaleźć jedzenie dla dwudziestu osób. Zaczynam napełniać wózek, a potem zostawiam go na chwilę bez nadzoru, by przecisnąć się do wąskiego zakamarka regału. I kiedy wracam, z mlekiem czy oliwą w rękach, nie ma go. Rozglądam się po sąsiedniej alejce: zniknął… Psiakość! Po co ktoś miałby kraść wózek? Myślę sobie, że musiałem zostawić go gdzie indziej; znów zaczynam szukać. I wtedy widzę moje zakupy wyrzucone na marchewki: ktoś opróżnił, a potem zabrał mój wózek. No cóż, kosztowało mnie to paskudny kwadrans. Po pierwsze, jestem oczywiście poirytowany: ktoś zwędził mi monetę jednoeurową, a przede wszystkim muszę wrócić na parking po drugi wózek. W rzeczywistości jestem przede wszystkim zasmucony: świat się zmienił.

Wokół siebie mam teraz nie poczciwych urlopowiczów i spokojnych mieszkańców okolicy, lecz potencjalnych winowajców: nieuprzejmych, nieuczciwych, leniwych i aspołecznych drani. To znaczy, jest przynajmniej jeden, ale cała supermarketowa społeczność jest skażona. Jestem głęboko wzburzony tym mikroprzestępstwem: klienci, którzy napełniają swoje wózki jedzeniem, po czym idą do kasy, ale spokojnie podprowadzają, raz, dwa, jakby nigdy nic, czyjś wózek.

Nie lubię mierzyć się z czymś takim: zasmuca mnie to i sprawia, że muszę poświęcić dużo energii psychicznej, żeby się uspokoić,

zrelatywizować sytuację i powiedzieć sobie, że to nic strasznego, że są rzeczy o wiele poważniejsze, że takie wybryki zawsze istniały i że ludzie, którzy to zrobili, pomogliby mi być może, gdybym tego potrzebował, gdybym był w tarapatach. Słowem, mam sporo roboty, żeby uspokoić umysł. Żeby wrócić od emocji wtórnej (gniew) do emocji pierwotnej (smutek), a potem ukoić tę ostatnią, by ustała.

Tak czy owak, mam potem na oku mój nowy wózek. I mierzę policyjnym spojrzeniem każdego napotkanego „podejrzanego": odrobinę za szeroki uśmiech? Uciekający wzrok? Złe maniery? No, no, czy to przypadkiem nie ten, który…

Morał tej historii: miałem szczęście, jak często mi się to zdarza. Straciłem jedynie euro i pięć minut. I za tę skromną cenę, bez poważnych konsekwencji, zyskałem przypomnienie dwóch prawd: 1) świństwa stanowią część życia; 2) jestem taki jak wszyscy, mogę sobie być psychiatrą, a i tak byle głupstwo potrafi uwikłać mnie w niewspółmierne do sytuacji stany ducha.

Dalej, stary, do roboty…

„Wpuść słońce"

Kiedy człowiek ma niespokojny umysł, nie zawsze zdaje sobie sprawę, że żyje w ciągłym mentalnym strumieniu problemów do rozwiązania. Żeglujemy w naszej egzystencji po tej rzece trosk. Zdaję sobie z tego sprawę w chwili, gdy piszę te wersy: zaczynam ostatni tydzień pisania przed oddaniem rękopisu tej książki. Wszystko jest w porządku, jadę w miejsce, które mnie inspiruje, sam (lubię to), i sądzę, że będę miał wystarczająco dużo czasu, by wycyzelować pracę. Uświadamiam sobie jednak nagle, że mój umysł zaludniają jedynie pochmurne myśli: muszę

zrobić zakupy po przyjeździe, znaleźć połączenie internetowe dla poszukiwań bibliograficznych, których jeszcze nie skończyłem, załatwić w tygodniu kilka spraw przez telefon itd. OK, OK, zrobisz to wszystko; ale nie mógłbyś teraz poświęcić paru chwil na radość? Nie mógłbyś uchylić trochę okien swojego umysłu, żeby wpuścić słońce na kilka minut? Zajmiesz się problemami, jak dojedziesz; na razie ustaliłeś je, znasz je, i możesz się zająć smakowaniem dobrych stron tego, co właśnie przeżywasz, ponieważ będziesz miał czas, żeby oddać się jednemu z twoich ulubionych zajęć: pisaniu. OK, wreszcie zrozumiałem, przekonałem sam siebie. Podnoszę głowę, oddycham, wyglądam na zewnątrz, tak naprawdę, z szeroko otwartym umysłem. I cieszę się spokojnie przez kilka chwil, bez pośpiechu kontempluję szanse tej chwili mojej egzystencji. Niebo jest pochmurne, ale mam to w nosie: i tak jest piękne, a ja żyję.

Wróżka Zębuszka

Niewysłowione poczucie winy za każdym razem, gdy zapomnę włożyć drobny upominek albo monetę pod poduszkę moich córek, kiedy wypadnie im ząb. Ich smutna i zdegustowana mina rano: „Wróżka Zębuszka o mnie zapomniała…”. I wrażenie, że wyrządziłem im podwójną krzywdę: rozczarowaniem i pozbawieniem złudzeń. Potem zadośćuczynienie i szybkie pocieszenie: ich smutek rozwiewał się szybciej niż mój, co stanowiło dobry przykład drogi, którą należy iść. I ich radość następnego dnia na widok liściku z przeprosinami pozostawionego przez wróżkę:

„Przepraszam, miałam tyle pracy, że nie zdążyłam wpaść wczoraj. Ale już naprawiłam błąd! Wielkie całusy!”.

Wspomnienia i przeszłość

Kiedy byłem mały, miałem wspomnienia. Teraz, gdy jestem dorosły, mam przeszłość. To znaczy bardziej zwarty i spójny blok wspomnień, który opowiada pewną historię, historię mojego życia. Przywoływanie wspomnień zależy od naszego stanu emocjonalnego: kiedy jesteśmy szczęśliwi, chętniej powracają wspomnienia szczęśliwe, kiedy zaś jesteśmy nieszczęśliwi, przed furtką naszego umysłu tłoczą się wspomnienia smutne. Nazywa się to kongruencją emocjonalną. Tak samo jest z naszą przeszłością, którą możemy sobie opowiadać w sposób radosny albo przygnębiający, podkreślając szczęśliwe trafy lub nieszczęścia. Może aby uniknąć tego uzależnienia od aktualnych emocji, powinniśmy pisać swoją autobiografię jedynie w szczęśliwe dni i czytać ją sobie w dni ponure?

Współczucie

To wrażliwość i uważność na cierpienia bliźniego, i życzenie mu, by cierpienie się zmniejszyło lub ustało. Owa wrażliwość i życzenie drugiej osobie, by jej się poprawiło, są oczywiście warunkiem wstępnym aktów pomocy i wsparcia w obliczu bólu i nieszczęścia, jakie regularnie spotykamy na swojej drodze.

Może się wydawać, że z początku współczucie oddala nas od szczęścia lub je nam odbiera, jeśli było obecne w naszym życiu, ponieważ jest to forma cierpienia: cierpimy, widząc cierpienie innych. To prawda. Czy ktoś jednak mógłby sobie wyobrażać, że nasze szczęście tu, na ziemi, jest czymś

stałym? I kto powiedział, że ma ono czynić ślepym na nieszczęście innych? Nikt, oczywiście. Przeciwnie, szczęście łączy się ze współczuciem: sprawiając, że jesteśmy bardziej otwarci na to, co nas otacza, a zatem lepiej potrafimy dostrzec istniejące wokół nas problemy. I dając nam energię, by ruszyć na pomoc tym, którzy jej potrzebują. Można nawet posunąć się dalej: praktykowanie współczucia wzmacnia szczęście: uczy nas ono widzieć świat takim, jaki jest, a nie takim, o jakim marzymy. Uczy nas, że możliwe jest zbliżenie się do cierpienia bez rezygnacji ze szczęścia. Przybiera naszą naturalną empatię (tę wrodzoną zdolność odczuwania emocji innych) wartościami kulturowymi psychologii pozytywnej (dzielenie się swoim szczęściem, wykorzystywanie go jako napędu).

Współmałżonek

To osoba, która wie najwięcej o nas i naszych zdolnościach psychologicznych: wielu z nas rzadko wynosi na zewnątrz swoje skargi, negatywne stany ducha i zły humor; zachowujemy je na ogół dla bliskich. Traktowanie współmałżonka jak zwierzchnika w pracy byłoby niekiedy dobrym pomysłem. Nie można jednocześnie pragnąć czyjegoś szczęścia i traktować go jak śmietnika na negatywne emocje.

Wszędzie

Przypominam sobie pewną pacjentkę o skłonnościach depresyjnych, której przyjaciele radzili, by wyjechała na wakacje, żeby zająć myśli czymś

innym, i która odpowiadała im: „Nie warto, potrafię być nieszczęśliwa absolutnie wszędzie!”.

Wszystkiego najlepszego z okazji urodzin

Pewnego bardzo deszczowego dnia w Paryżu jadę skuterem i oczywiście jest to prawdziwa katorga: korki, wszyscy są zdenerwowani, piesi, rowerzyści, kierowcy samochodów, taksówkarze i dostawcy… W pewnym momencie na wąskim bulwarze przejazd blokuje ciężarówka; nie ma możliwości, by się przecisnąć, nawet skuterem. Zjeżdżam więc na bok, na ścieżkę rowerową, którą nie jedzie żaden rower. Oczywiście bardzo powoli i ostrożnie i jadę tak tylko dwadzieścia metrów, przysięgam. W chwili gdy skręcam przed ciężarówkę, dostrzegam pięćdziesiąt metrów dalej, na światłach, policjanta, który mnie obserwuje. Auć! Odkrywam, że jest ich kilku, stoją obok swojej furgonetki: ich poranną misją jest najwyraźniej spisywanie takich frajerów jak ja, którzy niezgodnie z przepisami jadą po drodze dla rowerów. Dojechawszy do świateł, udaję, że wszystko jest w porządku, patrzę w inną stronę, ale mój los jest przesądzony: policjant zauważył mnie i daje znak, bym zaparkował. Jestem ugotowany! Bez przekonania próbuję tłumaczyć, że to przez ciężarówkę, że tylko dziesięć metrów, że nigdy tego nie robię itd. Próżny trud: wykroczenie równa się mandat. W sumie to logiczne i normalne. Nie burzę się więc, to bez sensu, jestem winny, a facet wykonuje tylko swoją pracę.

OK, podchodzimy więc do furgonetki, bierze moje dokumenty, każe mi poczekać i wsiada, by wypełnić swoje formularze. Czekam na niego na chodniku, w towarzystwie pół tuzina innych motocyklistów, także złapanych na gorącym uczynku. Oczywiście jestem zirytowany i zaczynam czynić wysiłki, by się uspokoić: „OK, w porządku, złapali cię, takie jest

życie, będziesz miał nauczkę, to idiotyczne, wszystko po to, żeby zyskać trzy minuty; nie denerwuj się, tylko zapamiętaj to na przyszłość…”.

Starając się rozluźnić, obserwuję jednocześnie mojego policjanta skoncentrowanego na swoim zadaniu i nagle widzę, jak podnosi głowę i mówi coś do kolegi siedzącego naprzeciwko, pokazuje mu moje papiery, ten drugi kiwa głową, rozmawiają z poważnymi minami. Auć! Co znowu? Zapomniałem zapłacić ubezpieczenie? Czy jakiś oprych pożyczył sobie mój numer rejestracyjny, by dokonać napadu na skuterze? W każdym razie coś jest nie tak: policjant zbiera moje i swoje papiery, wstaje i podchodzi do mnie, mówiąc: „Ma pan dzisiaj urodziny?”. Tego się nie spodziewałem, bełkocę zdumione „no tak…”. „OK, może pan jechać! Ale nie po ścieżkach rowerowych…”. I oddaje mi dokumenty, z poważną miną, bez uśmiechu.

Pojmuję wreszcie, co się dzieje, i mam ochotę wylewnie mu podziękować, klepnąć w ramię z szerokim uśmiechem i powiedzieć: „Dzięki, stary, to niesamowicie sympatyczne, bardzo miły drobny gest!”. Ale nie robię tego: moi pobratymcy, którzy właśnie są spisywani, nie byliby zachwyceni szczęściem, jakie przypadło mi w udziale, już i tak większość z nich pomstuje, że policja lepiej by zrobiła, zajmując się prawdziwymi bandziorami, a nie drobnymi cwaniaczkami… Rozumiem, dlaczego on sam nie afiszuje się z prezentem urodzinowym, który właśnie mi zrobił; dziękuję mu więc powściągliwie, odjeżdżam ze swoimi dokumentami i tylko nieznacznie macham dłonią, ruszając. Wydaje mi się, że widzę, jak się uśmiecha.

I odjeżdżam zadowolony. Nie tylko dlatego, że uniknąłem mandatu. Ale dlatego, że ten drobny prezent, ofiarowany z powściągliwością, bez oczekiwania rewanżu, sprawia, że cieszy mnie życie i ludzka natura.

Wszystko w porządku

Być szczęśliwym, kiedy wszystko jest w porządku: wcale nie taki absurdalny program. Jak zauważał filozof Alain [247]: „Powinno uczyć się dzieci sztuki bycia szczęśliwym. Nie sztuki bycia szczęśliwym wtedy, gdy nieszczęście spada wam na głowę; to pozostawiam stoikom; ale sztuki bycia szczęśliwym, kiedy okoliczności są znośne, a cała gorycz życia ogranicza się do drobnych kłopotów i błahych dolegliwości…”.

Wybór

Nasze konsumpcyjne społeczeństwo, społeczeństwo obfitości, stara się nam wmówić, że dobrze jest mieć jak największy wybór. Nie jest to takie pewne, w każdym razie nie przez cały czas i we wszystkich dziedzinach [248]. Wybieranie między piętnastoma markami oliwy, dwudziestoma modelami samochodów, trzydziestoma miejscami na wakacje itd. nie jest aż takie dobre: przypominacie sobie, jak ostatnio cofnęliście się lekko na widok menu w restauracji oferującej dziesiątki dań? Ten nadmiar możliwości ma dwie złe strony: zaszczepia w nas niepotrzebne mikrostresy i sprawia, że wydatkujemy na darmo energię psychiczną. Wykazano, że perfekcjonistyczni konsumenci („Muszę dokonać najlepszego wyboru”) są bardziej zestresowani i mniej szczęśliwi niż relatywiści [249] („No dobra, nie będę się tym zadręczać, to wygląda dobrze, biorę to, nie zamierzam tu stać godzinami…”). Z pewnością w naszym życiu jest tak samo jak pośród

półek w supermarkecie. Nie mylmy obfitości z wolnością, a tym bardziej obfitości ze szczęściem…

Wybrać bycie szczęśliwym

Czy można rzeczywiście tak powiedzieć: wybieram bycie szczęśliwym? Niektóre momenty naszego życia na to nie pozwalają: nie mamy wtedy innego wyboru, jak walczyć o przetrwanie. Ale przez pozostały czas możemy wybrać, by troszczyć się o szczęście i o warunki, by mogło rozkwitnąć. Wybrać ułatwianie go.

Wyciskacze łez

Stanowię dobrą publikę dla smutnych historii, które wywołują łzy. Oczywiście, jak większość ludzi, albo przynajmniej mężczyzn, nienawidzę, kiedy ktoś widzi, że płaczę. W kinie na przykład, kiedy zbiera mi się na płacz, staram się oderwać od akcji filmu, uwolnić od emocji, poruszam gałkami ocznymi we wszystkie strony, żeby łzy się nie zbierały, itd. Ale tak się dzieje nie tylko w kinie, podobnie jest, gdy czytam różne historie. Tę otrzymałem kilka lat temu.

Mała dziewczynka, bez pytania rodziców o zgodę, zużyła przepiękny papier ozdobny, by samodzielnie przygotować prezent, tuż przed Bożym Narodzeniem. Rodzice krzyczą na nią, ponieważ narobiła szkód. Znosi to bez słowa. Nazajutrz rodzice odkrywają niezdarnie zapakowaną w tenże kosztowny papier paczuszkę. Zakłopotani i poruszeni, żałują swojej reakcji i otwierają pudełko: jest puste. Ojciec irytuje się: „I to ma być prezent!”. Dziewczynka zalewa się łzami i mówi rodzicom: „Pudełko nie jest puste, jest pełne całusów dla was!”.

W tym momencie już zaczynam pękać. Tak naprawdę historyjka posuwała się jeszcze dalej w swoim budującym przekazie; zaserwuję wam ją całą: ojciec uściskał dziewczynkę, prosząc, by wybaczyła mu jego reakcję. Krótko potem wypadek zabrał małej życie. Ojciec przez długi czas trzymał pudełko przy swoim łóżku. Za każdym razem, gdy dopadało go zwątpienie, brał pudełko, wyciągał z niego wymyślony całus i przypominał sobie miłość, którą włożyło do niego dziecko.

To zbyt wiele, zarówno pod względem łez, jak i dobrego smaku. Ale mimo wszystko historyjki tego typu ogromnie pomagają mi poukładać sobie różne rzeczy w głowie i sprawiają, że przez pewien czas jestem spokojniejszy i bardziej tolerancyjny wobec drobnych irytacji, jakie powodują we mnie niekiedy moje dzieci. Nie wiem, czy z wami jest podobnie.

Wydawać i nie myśleć

Zachęty naszego konsumpcyjnego społeczeństwa do wydawania pieniędzy pchają nas do niezastanawiania się nad kwestią szczęścia i tego, co nas osobiście czyni szczęśliwszymi. Sugerują, by powierzyć tę kwestię innym, którzy wmawiają nam, że mogą to zrobić za nas, lepiej niż my sami, i że wiedzą, co nas uszczęśliwi: my musimy tylko płacić i konsumować. Odmóżdżenie: po francusku „wydawajcie” (dépensez) brzmi tak samo jak „nie myślcie” (dé-pensez). Nie myślcie, przestańcie się zastanawiać i płaćcie, my przemyśleliśmy za was wszystko! Oto dlaczego, nie psując zabawy, warto mimo wszystko pomyśleć, zanim wydamy pieniądze. Nie tylko zaoszczędzimy, lecz także zapewni nam to bardziej solidne szczęście:

zakup jest dla szczęścia tym, czym cukier dla żołądka. Sprawia przyjemność, ale nie odżywia.

Wyjście

Jest późny wieczór w szpitalu Świętej Anny. Po długiej konsultacji odprowadzam ostatniego pacjenta do drzwi gabinetu. Jest tutaj po raz pierwszy. Często pod koniec wizyty biedni pacjenci są zagubieni: opowiedzieli psychiatrze mnóstwo bolesnych rzeczy, a teraz znajdują się w długim korytarzu, gdzie wszystkie drzwi są do siebie podobne, i nie rozpoznają drogi, którą przyszli. Do wyjścia na prawo czy na lewo? Ten pacjent jest bardzo przygnębiony, cierpi na bezsenność. Jest też bardzo zabawny. Ironia służy mu, jak to często bywa, jako środek przeciw utracie nadziei, czy wręcz środek antydepresyjny. A więc – mitologia świętej Anny zobowiązuje – w tej właśnie chwili, kiedy nie wie, w którą stronę iść, zamiast zapytać jak ty czy ja: „Gdzie jest wyjście?”, patrzy na mnie zasępionym i figlarnym wzrokiem i mówi: „Jest stąd jakieś wyjście?”. Śmieję się z tego w duchu przez cały wieczór i jeszcze nazajutrz. Dziękuję, drogi pacjencie, że w sekundę wymazałeś zmęczenie całego dnia konsultacji. Mimo swoich własnych cierpień.

Wyleczyć

Wyleczenie przypomina za każdym razem cud: wyleczenie z choroby, ze zranienia, ze złamania. Jakie to szczęście, że dysponujemy ciałem, które często potrafi naprawić się samo! I jakie szczęście, że należymy do gatunku ludzkiego, który wymyślił medycynę, by przyjść z pomocą naszemu ciału, kiedy sytuacja przekracza jego zdolności do samoleczenia! Jules Renard

pisał, że nasze choroby to „przymiarki do śmierci”. Starzejąc się, czuł nadchodzącą śmierć. Wyleczenie wydaje się rzeczą normalną, kiedy jest się młodym; w miarę jak posuwamy się w latach, staje się coraz wyraźniej błogosławieństwem. Każda choroba jest przypomnieniem naszej kruchości i śmierci, która pewnego dnia nadejdzie. „Przymiarki do śmierci…” Tak, a każde wyleczenie jest doświadczeniem chwili, gdy śmierć nas uwalnia, po tej przymiarce; ponieważ mieliśmy szczęście albo – w przypadku wierzących – dlatego że Bóg tak chciał. Każde wyleczenie powinno nas skłaniać do wyrażenia wdzięczności, komukolwiek, Bogu lub życiu. Do cieszenia się dłużej i głębiej, niż zazwyczaj to robimy. Choroba może powrócić? Istnieje ryzyko nawrotu? Zgoda, i co z tego? Czy nasza radość przyspieszy ten nawrót? Oczywiście, że nie! Jeśli ma jakiś wpływ, to raczej odwrotny: przyjemne emocje pomogą nam lepiej walczyć z chorobami.

Wyrazić wdzięczność

Nasi przodkowie wyrażali wdzięczność chętniej niż my: dla nich mieć co jeść, żyć w pokoju, pozostawać w dobrym zdrowiu czy nawet po prostu przy życiu, zależało od wielkiego łutu szczęścia, czy raczej od boskiej życzliwości. Na przykład u chrześcijan każdy posiłek poprzedzała krótka modlitwa zwana Błogosławieństwem stołu. Nasze życie jest dziś łatwiejsze, jest przecież jednak możliwe, by zachwycać się swoją szansą istnienia i wyrażać wdzięczność laicką: zatrzymać się, odetchnąć, uświadomić sobie,

uśmiechnąć się, podziękować, komu chcemy, za szczęście, jakie mamy, że możemy być tutaj.

Wyrozumiałość

Jest to zdolność do wspaniałomyślnego wybaczania. Bywa nieostrożnością, w obliczu ludzi, którzy starają się wykorzystać bliźniego, ale w pozostałych przypadkach jest aktem inteligentnym, napełniającym serca ludzi łagodnością.

Wyrozumiałość dla mnie

Proszę o nią usilnie moich czytelników: szykując się do wysłania tego manuskryptu mojemu wydawcy, zauważam, jak bardzo tekst jest jeszcze niedoskonały. Odkąd piszę, wiem dobrze, że autor nie oddaje książki wtedy, gdy uznaje, że jest skończona, absolutnie kompletna i wygładzona, lecz raczej wtedy, gdy terminy, do których się zobowiązał, zostały przekroczone albo gdy jest tak przesycony tematem, że już nic ciekawego nie jest w stanie dodać. Wiem to, lecz za każdym razem się na tym łapię: w chwili oddawania pracy jej wady rzucają mi się w oczy. To abecadło nie wymyka się tej regule. Proszę was, czytelniczki i czytelnicy, byście zechcieli mi wybaczyć: chciałem napisać tę książkę tak, jak nauczam i leczę – wyjaśniając, z zaangażowaniem, spontanicznie. Ale czyniąc to, wpadłem zapewne w swoje słabości pedagoga: powtórki i obsesje. Usunięcie ich ujęłoby, moim zdaniem, mojej wypowiedzi siły i świeżości. Zostawiłem je

więc. Mam nadzieję, że w swojej wyrozumiałości ujrzycie w tym moją troskę o to, by przekonać czytelnika, a nie niestaranność.

Wyrozumiałość dla pewnej pani

Moja ostatnia historyjka dotycząca wyrozumiałości ma miejsce w pociągu. Siedzę naprzeciw pewnej pani, na oko siedemdziesięcioletniej, „młodo” ubranej, którą wcześniej lekko zirytowałem, prosząc, by przesunęła torbę – którą trzymała przy swoich stopach – żebym mógł postawić swoje (stopy). Zrobiła to, ale niechętnie. W pewnej chwili wyciąga wspaniały model smartfona, zakłada słuchawki i próbuje słuchać muzyki. Najwyraźniej dźwięk jest zbyt głośny dla jej uszu, ponieważ ja także korzystam z wydobywającej się z jej słuchawek muzyki, czegoś w rodzaju dynamicznego popu. Majstruje przy telefonie, żeby go ustawić, i nagle – fałszywy ruch – dźwięk z jej niesfornego aparatu przestawia się na tryb zewnętrzny: teraz cały wagon może sobie posłuchać muzyki! Ponieważ wciąż nie udaje jej się ściszyć dźwięku, pozostali pasażerowie odwracają się po kolei, marszcząc brwi. Zdjęty litością (no i trochę mi to jednak dokucza), proponuję jej pomoc: z szerokim uśmiechem i bez słowa wyciągam rękę, żeby dała mi telefon. Jestem beznadziejny, jeśli chodzi o te elektroniczne gadżety, ale wydaje mi się, że poradzę sobie lepiej niż ona. Trochę zakłopotana, tłumaczy mi, że kupiła go poprzedniego dnia i nie potrafi go jeszcze dobrze obsługiwać. Cud i chwała, znajduję przycisk regulacji dźwięku za pierwszym razem! Oddaję jej telefon, wciąż bez słowa i wciąż z szerokim uśmiechem. Dobry ruch: przez całą podróż, wdzięczna

albo pod wrażeniem mojego czynu (żartuję…), pozostawia mi całą przestrzeń między nami na moje stopy.

Wysiłki i trening

Pod wieloma względami nasz umysł podlega takim samym prawom jak ciało.

Wiemy, że kiedy pragniemy stać się bardziej elastyczni czy silniejsi albo poprawić oddech, by móc dłużej biegać, nie wystarczy sama chęć, lecz trzeba pilnie pracować i trenować, by zrobić postępy w tych dziedzinach: ćwiczenia rozciągające, rozwijające mięśnie, biegi… Dokładnie tak samo jest wtedy, gdy pragniemy stać się spokojniejsi, lepiej spać, odczuwać mniejszy stres, mniejszy smutek, rzadziej się irytować. Trzeba nad tym pracować, wykonując regularne ćwiczenia. Jakie? Należy do nich uważność: co pewien czas zaprzestawać pracy czy rozrywki, po to by po prostu odczuwać, istnieć i obserwować echo świata w sobie. Inne ćwiczenia to prowadzenie pamiętnika, rachunek sumienia, skuteczna i powtarzana modyfikacja naszych stylów myślenia i zachowania (trzeba odważyć się powiedzieć to, co myślimy, jeśli nigdy tego nie robimy, odważyć się wypowiedzieć słowa sympatii czy miłości, jeśli nigdy ich nie mówimy, okazać pewność siebie, jeśli nigdy nie mamy na to odwagi itp.). I wtedy zadziała to tak jak w przypadku naszego ciała: ponieważ to nie koncepcje nam służą, lecz praktyka. Myślenie o jedzeniu nie karmi, myślenie o chodzeniu nie uspokaja: trzeba jeść i chodzić. Tak samo spokoju i równowagi nie osiąga się, życząc sobie tego, lecz pracując nad tym.

Ostatecznie to nasze czyny nas zmieniają: nasze myśli tylko nas do nich prowadzą.

Wzdychać czy nie wzdychać

„Wszystko, co robimy, wzdychając, jest splamione nicością”, pisze Christian Bobin w Les ruines du ciel (Ruiny nieba). Przypominam sobie, że na początku tego roku powziąłem postanowienie, że nic już nie będę robił, wzdychając. Nie miałem ochoty, by w moim życiu było zbyt wiele momentów nicości. Jako że nie jestem masochistą, najpierw postarałem się odrzucać to, co sprawia, że wzdycham: nużące lub zbyt częste zaproszenia, częstsze niż przypadające zgodnie z kolejnością dyżury. Czasami uciekać przed tym: wyjść z kina, jeśli film zbytnio mnie nudzi. Ale kiedy to, co wzbudza moje westchnięcia, będzie nieuniknione, postaram się w to angażować z lekkim sercem.

Nie działać już więcej, wzdychając, by nie plamić nicością chwil, które są jednak chwilami życia: nawet kiedy się nudzimy, nawet kiedy to, co robimy, nie jest zabawne (zmywanie naczyń, wynoszenie śmieci), nawet kiedy lepiej by nam było gdzie indziej, wszystkie te chwile to nie jest nicość, to życie. Jesteśmy tutaj, oddychamy, słyszymy, widzimy, czujemy. To już nieźle. Zmarli, być może, chcieliby jeszcze przeżywać to, co nam, żyjącym, każe wzdychać.

Podczas wakacji, które nastąpiły po moim postanowieniu, zachorowałem. Musiałem spędzić kilka dni zamknięty w domu, z gorączką, obolały, spowolniony. Podczas gdy wszyscy wychodzili biesiadować, spacerować i podziwiać. Nie ucieszyło mnie za bardzo to, że (lekko) zachorowałem, ale nie wzdychałem z tego powodu. Czytałem, obserwowałem (zmuszony do tego) to, na co zwykle się nie patrzy

(zmieniające się niebo przez okno, przechodniów na ulicy, nieruchome przedmioty i meble), słuchałem dźwięków, których się nie słucha (odgłosy z zewnątrz, trzeszczenie parkietu). Prawie nie wzdychałem zatem, lecz najlepiej, jak mogłem, przebywałem w tym czasie. I dzisiaj, o dziwo, mam wrażenie, że te dni choroby spędzone na patrzeniu, jak upływają godziny, były ostatecznie najpiękniejsze i najbardziej płodne z całych moich wakacji, ponieważ były najbardziej kontemplacyjne. Mam wrażenie, że żyłem w nich, nie wzdychając, dużo mocniej, niż biesiadując, zwiedzając okolicę czy muzea.

Dlatego właśnie do dziś w obliczu tego, co mi ciąży, trwam przy swoim postanowieniu: nie wzdychać. Albo unikać, albo modyfikować, albo akceptować, ale nie wzdychać. Mam nadzieję, że wytrwam. I mam nadzieję, że kiedy się złamię (przydarzy mi się to prędzej czy później), szybko to zauważę i wezmę się znów do roboty. Bez wzdychania…

Wzorce i antywzorce

Uczenie się poprzez naśladowanie wzorców jest jedną z najskuteczniejszych metod. Jest to szczególnie prawdziwe w przypadku szczęścia i umiejętności przechodzenia przez życie.

Kiedy jesteśmy dziećmi, wzorcami dla nas są rodzice, nauczyciele, przyjaciele. Zwłaszcza rodzice, oczywiście, choćby tylko ze względu na ilość czasu, jaki z nimi spędzamy, i na ich symboliczne znaczenie. I oczywiście to, czego się od nich uczymy o szczęściu, nie pochodzi z ich zaleceń, lecz z ich zachowań i osobistych reakcji. Modelu się nie słucha, lecz naśladuje się go.

Niektórzy z nas mieli szansę widzieć u swego boku szczęśliwych rodziców i mogli w ten sposób, w kontakcie z nimi, zrozumieć, czym jest

szczęśliwe życie, we wszystkich szczegółach, w sposobie smakowania dobrych chwil i stawiania czoła mniej dobrym.

Inni żyli u boku rodziców mających trudności z byciem szczęśliwym (ponieważ sami mieli zbyt trudne dzieciństwo, zbyt trudne życie itd.). Dziecko nie rozumie błędów, jakie rodzice popełniają wobec szczęścia, ponieważ w nawyku bycia nieszczęśliwym jest zawsze pewna logika. Nawyk ten polega na odwróceniu priorytetów: priorytetem nie jest wówczas poszukiwanie i smakowanie szczęścia, lecz przetrwanie we wrogim świecie. Uwaga i energia są skierowane na ten jeden cel. Dorastając, pojmujemy, że nasi rodzice błądzą, zwłaszcza że odkrywamy inne możliwe drogi. Stają się wtedy antywzorcami: wciąż ich kochamy, ale nie chcemy już być do nich podobni.

Y jak yin i yang

Szczęście w nieszczęściu: kiedy ktoś cię pociesza.
Nieszczęście w szczęściu: ostatni dzień lata.
Oba następują po sobie i zasilają twoje życie.
Wszystko jest w porządku.

Yin i yang

Dwie wielkie zasady, całkowicie wobec siebie komplementarne i współzależne (jedna nie może istnieć bez drugiej), które wedle chińskiej filozofii taoistycznej rządzą światem. Yin odpowiada zasadzie żeńskiej, yang – męskiej. Psychologia pozytywna zapamiętała lekcję Tao [250] i także przypomina, że w samym środku szczęścia może nadejść nieszczęście i vice versa. Życie regularnie skłania nas do konstatacji, że nie tylko jedno następuje po drugim, lecz także że są one – albo mogą być – ze sobą splątane.

Istnieje czasami szczęście w nieszczęściu, przynajmniej z perspektywy czasu: to, co dziś wygląda na porażkę, jutro okaże się szansą; albo podczas pogrzebu bliskiej osoby – szczęście bycia razem w nieszczęściu przeżywania żałoby.

Istnieje też czasem nieszczęście w szczęściu: wszystkie te chwile, w których uświadamiamy sobie, że każde nasze szczęście zmieni się, zepsuje, być może odejdzie. Szczęście rodziców, których dzieci opuszczą wkrótce dom: radość, że dzieci potrafią się uniezależnić i lecieć na

własnych skrzydłach. I lekkie cierpienie z powodu świadomości, że niedługo będą na co dzień rozdzieleni.

Taijitu, symbol dwoistości, ale także współzależności i wzajemnego przenikania yin i yang

Z jak zen

Droga zen: pracuj, by stać się lżejszym.
Nie staraj się wszystkiego rozstrzygnąć.
Pozwól, by węzły się rozpuściły.
Każdego dnia swojego życia usiądź,
Kontempluj, medytuj. Bądź.

Za późno

Nie lubię, kiedy moi pacjenci mówią mi: „Ach, jaka szkoda, że nie otrzymałem tego leku, tej psychoterapii, tej diagnozy wcześniej! Oszczędziłoby mi to wielu lat cierpienia”. Pochylam się wtedy ku nim z bardzo poważną miną faceta, który usłyszał właśnie coś niezwykle ważnego, i proszę, by powtórzyli to, co powiedzieli. Na ogół są zaskoczeni, ponieważ zwykle, kiedy mówi się ludziom coś takiego („za późno, jaka szkoda”), albo mają to w nosie, albo pocieszają („ależ nie, nie jest za późno”). A tu (są u psychiatry, mimo wszystko) każe im się powtórzyć. Powtarzają mi więc swoją skargę; często zresztą trochę ją łagodząc. „Bardzo dobrze – odpowiadam im – ale w takim razie co pan zrobi, skoro jest za późno?” Tu na ogół zaczynają pojmować i śmiać się. No tak: „za późno” należy do tych niepotrzebnych i toksycznych truizmów na temat szczęścia, które staram się wyrugować z umysłów pacjentów. Ale zamiast im powiedzieć „lepiej późno niż wcale” (to im już serwowano wielokrotnie), zmuszam ich do pracy. Ponieważ wiem, że rzadko uwalniamy się od swoich żalów za sprawą intelektu, lecz raczej przez

doświadczenie, ułatwiam im to doświadczenie: zostać przyłapanym na toksycznym truizmie i wykorzystać okazję, by uważniej go zbadać.

Zabobony

To zabawne, jak zabobonni są niektórzy, jeśli chodzi o szczęście. Trochę tak, jak w przypadku zdrowia i ludzi, którzy nie ośmielają się na pytanie „jak się miewasz?" odpowiedzieć „doskonale", ze strachu, że ściągną na siebie pecha i zachorują. Mam też przyjaciół, którzy absolutnie nie lubią przyznawać: „W tej chwili jestem doskonale szczęśliwy". Wciąż ta obawa, że przyniesie im to nieszczęście. To prawdopodobne, że nawet jeśli wszystko toczy się dla nas dobrze, prędzej czy później zaznamy problemów zdrowotnych (dużych lub małych), a nasze szczęście się zmniejszy. Ale nie ma tu oczywiście związku przyczynowo-skutkowego: sprawy nie popsuły się dlatego, że przyznaliśmy, iż jesteśmy szczęśliwi czy zdrowi, ale dlatego, że zjawiska te podlegają klasycznemu prawu zwanemu regresją do średniej [251]. Każde zjawisko wychodzące od średniej w sposób naturalny z powrotem do niej dąży. Szczyty szczęścia i otchłanie nieszczęścia podlegają tej regule. To jeszcze jeden powód, by smakować szczęście, gdy jest tutaj, i nie tracić nadziei, kiedy doświadczamy nieszczęścia: ani jedno, ani drugie nie będzie trwało wiecznie.

Zachwycony

Jest we wszystkich prowansalskich żłóbkach. Lou ravi [252], „zachwycony", ubogo odziany, z rękami wzniesionymi do góry, oczarowany przez małego Jezuska. Stał się przedmiotem kpin: kiedy ktoś nazwie nas „zachwyconym ze żłóbka", oznacza to na ogół, że uważa nasz entuzjazm i uniesienie za

zbyt systematyczne, by były wiarygodne. Nie zapominajmy jednak, że pierwsze znaczenie francuskiego czasownika ravir to „unieść za sobą siłą”; psychiczny zachwyt określa więc porwanie przez szczęście, nieodparte uniesienie przez radość. Bardzo bym chciał częściej być zachwycony!

Zachwyt

Co znaczy: zachwycić się? Widzieć coś zachwycającego, to znaczy cudownego, wyjątkowego, niezwykłego. Można czuć zachwyt w obliczu wielkich naturalnych spektakli, wyjątkowego dzieła sztuki. A także w obliczu tego, co zwyczajne: kwiatu, brzasku, burzy, oceanu, natury, funkcjonowania ludzkiego ciała. Zachwyt wynika wówczas bardziej z uświadomienia sobie czegoś niż z odkrycia czegoś nowego i wyjątkowego. Ten rodzaj zachwytu jest jednym z kluczy do szczęścia. Ułatwia go mentalna dyspozycyjność (nie można mieć umysłu pochłoniętego bezustannie przez swoje troski), ciekawość (otwartość na to, co nieznane), to, co nazywa się w filozofii zen umysłem początkującego: wciąż odnawiająca się świeżość wobec tego, co mogłoby się nam wydawać już znane czy opanowane. Liczni poeci obdarzeni są tą łaską zachwytu i powoduje to u nich także ból, ponieważ zachwyt oddala uśpienie, wygodne niekiedy, wobec tego, czego nie chcielibyśmy widzieć. W swoim pięknym portrecie poetki Emily Dickinson Christian Bobin mówi o jej „przygnębiającej łasce nieprzyzwyczajania się do niczego” [253].

Nadwrażliwcy są także nadreaktywni, i to na wszystko: szczęście i ból. Zbolali zachwyceni.

Zadowolony

Bycie zadowolonym wydaje się słabsze, mniej szlachetne, mniej poważne niż bycie szczęśliwym. Zadowolenie nie ma prestiżu szczęścia. Być może jest to jego wielka przewaga: być zadowolonym to być szczęśliwym dokładnie w tej chwili, bez oczekiwania czegoś więcej, bez żądania czegoś więcej od życia. Starać się być zadowolonym z tego, co przeżywamy, bez zbytniego zastanawiania się, czy jesteśmy szczęśliwi? To rozsądny program, zwłaszcza dla perfekcjonistów.

Zaduma

Kiedy ostatnim razem poszedłem zadumać się nad grobem mojego ojca, uważnie obserwowałem, co się dzieje w mojej głowie. Było zupełnie inaczej, niż kiedy jest nas kilkoro: jest wtedy więcej działania (nalać wody kwiatom, uprzątnąć grób) i gadania. Kiedy człowiek jest sam, jest zupełnie inaczej. Konfrontujemy się ze swoim światem wewnętrznym. Mamy czas, by popatrzeć, co robimy, posłuchać swoich myśli, zaobserwować odczucia. Tego dnia spostrzegłem najpierw, że przepełniają mnie mgliste myśli i obrazy, przychodzące i odchodzące w nieładzie. Wspomnienia z dzieciństwa i wspomnienia z końca życia ojca. Nie chwytałem się żadnego, pozwalając im pojawiać się i znikać. Cały czas byłem jednocześnie w chwili obecnej, patrzyłem na grób, miałem inne przelotne myśli, słyszałem odgłosy życia wokół siebie. Potem poczułem chęć, by z nim porozmawiać, pozdrowić go, przekazać mu wiadomości od nas

z dołu. Chęć, by znów trochę przejąć kontrolę nad tym zamętem. Miałem też wrażenie, że podczas ostatnich wizyt na cmentarzu nie „rozmawiałem” tak naprawdę z moim ojcem. Że nie powinienem, przynajmniej tego dnia, pozwolić swojemu umysłowi jedynie błądzić, myśląc o nim, ale trochę to zorganizować.

Skoncentrowałem się więc na wdzięczności, podziękowałem mu za to, co od niego otrzymałem: upodobanie do wysiłku, troskę o innych, miłość do książek, umiar w skarżeniu się. Podziękowałem za to, że ciężko pracował, by pozwolić mojemu bratu i mnie pójść na studia, których on nie mógł ukończyć. Pozwoliłem uczuciu wdzięczności rozlać się we mnie. Poczułem, jak rozgrzewa moją klatkę piersiową, oddychałem trochę głębiej, by roznieść je i rozlać w całym ciele. Pozostałem przez kilka minut w łączności z moim ojcem na kanale wdzięczności. Widziałem, jak dobre wspomnienia odsuwają łagodnie te gorsze, torują sobie miejsce w pierwszym rzędzie mojej pamięci i emocji. I czułem, że w tym momencie to najlepsza postawa. Miałem też dziwne wrażenie, że w tej chwili przekazuję coś mojemu ojcu. I że ten przekaz wypełnia także mnie. Odczuwałem fizycznie to, co mówi się często na temat darów, które wzbogacają i karmią darczyńcę.

A potem, łagodnie, powróciłem na cmentarz. Zacząłem znów patrzeć na grób, mój umysł znów zaczął wędrować: po innych nazwiskach, mojego dziadka, mojej babci.

Bardzo powoli ruszyłem z powrotem alejkami, patrząc na każdą stelę nagrobną, czując więź ze wszystkimi zmarłymi, którzy mnie otaczali. Krzepiące poczucie ludzkiej ciągłości.

Zależność

Być szczęśliwym to być zależnym. Philippe Delerm pisze nawet: „Być szczęśliwym to mieć kogoś do stracenia” [254]. Zależność od miłości, zależność od szczęścia? Tak jak zależność od oddychania czy od jedzenia: jest normalna, ponieważ to podstawowe potrzeby każdego człowieka.

Zależność od nastroju

Termin techniczny, lecz pojęcie ważne i przydatne. Każdy stan emocjonalny połączony jest z tym, co badacze w dziedzinie psychologii emocji nazywają programem zachowań: to znaczy, że każdej emocji towarzyszą specyficzne tendencje do działania, automatyczne, zaprogramowane, by włączać się, kiedy pojawia się emocja. W przypadku smutku te tendencje do działania pchają nas do zamknięcia się w sobie i bezruchu, by oszczędzać siły i zastanawiać się (są to więc raczej skłonności do zahamowania działania). W przypadku niepokoju będziemy się raczej skłaniać ku ostrożności, nadzorowania otoczenia, by wyszukiwać w nim zagrożenia. W przypadku gniewu – do zastraszania i wrogości. W przypadku wstrętu – do wycofania się. Te skłonności do działania to automatyzmy, coś, co można by nazwać „pierwszym odruchem” uruchamianym przez emocję. Są one dostosowane do środowiska naturalnego: pomagały nam kiedyś lepiej stawiać czoło fizycznym

zagrożeniom. Są jednak mniej dostosowane do środowiska kulturowego, a więc zagrożeń symbolicznych lub wirtualnych.

Tak jest w przypadku naturalnego odruchu agresji ciała, charakterystycznego dla gniewu: u zwierzęcia służy on zastraszaniu przeciwników i partnerów; u człowieka komplikuje czasami sytuacje, w których dyplomacja zadziałałaby lepiej niż wrzaski. Hamowanie działania, do którego skłania smutek, może pomóc zwierzęciu odzyskać siły i nabrać energii – chodzi o przeczekanie smutku, tak jak przeczekuje się burzę (zwierzęta nie ruminują swoich trosk). U człowieka to hamowanie działania może niestety pogłębić jeszcze smutny nastrój (to właśnie przeżywają osoby w depresji: im mniej robią, tym depresja jest większa).

Dlatego właśnie wykrycie tej zależności od nastroju i jej programów zachowań i utrudnianie ich może być dobrym pomysłem. A przynajmniej pomysłem do wypróbowania. Na przykład dobrze jest iść na spacer, kiedy depresja sprawia, że czujemy się bardzo zmęczeni. Bywa, że po godzinie marszu zmęczenie i depresja wciąż są obecne, ale po dwudziestu dniach, w ciągu których zmuszaliśmy się do godziny codziennego marszu, jedno i drugie straci na sile [255]. Kiedy mamy trudności z wykonaniem jakiejś pracy, zależność od nastroju polega na poddaniu się emocjonalnym odczuciom i porzuceniu jej lub na „zajęciu myśli czymś innym” – zaglądamy wtedy na Facebooka lub do skrzynki e-mailowej. Nie zawsze jest to dobry pomysł… Nie chodzi o to, że nie należy nigdy słuchać swoich emocji, lecz raczej o to, że dobrze jest sprawdzać, czy niekiedy nie słuchamy ich za bardzo. Sytuacja odwrotna nie byłaby wcale lepsza (nigdy nie przerywać pracy, nim nie znajdziemy rozwiązania), należy dążyć do elastyczności i właściwego rozeznania: słuchać swoich odczuć, widzieć, ku czemu mnie pchają, i wybrać podążenie za nimi lub nie.

Zauważycie być może, że mówiłem dotąd tylko o zależności naszych zachowań od nastroju przy okazji emocji negatywnych. To samo ma miejsce w przypadku emocji pozytywnych: radość i szczęście pchają nas do spontanicznego zbliżenia i eksploracji, wiary w siebie i innych, wyrażania swojego dobrostanu. Jest to na ogół mniej problematyczne, może jednak czasami być niestosowne, we wrogim lub nieprzychylnym otoczeniu. Lub wobec osób nieszczęśliwych. Zatem także w tym przypadku odrobina rozeznania i samokontroli jest mile widziana: „Czy to zachowanie, ku któremu popycha mnie mój nastrój, jest najlepszym w danej chwili?”.

Zamaskowany mściciel

Zorro, ta niewiarygodna postać, zamaskowany mściciel w czarnej pelerynie, to ważne wspomnienie radości mojego dzieciństwa, kiedy w telewizji był tylko jeden program, czarno-biały, i kiedy przygody Zorro pojawiały się w czwartkowe popołudnie (w tamtych czasach nie chodziło się do szkoły w czwartki, chodziło się za to w soboty). Pamiętam szczęście wyjątkowości: swobodny, stały i obfitujący w filmy dla młodzieży dostęp do telewizji nie był jeszcze rzeczywistością, jak dzisiaj. Wydaje mi się, że to było lepsze, pewnie dlatego, że jestem stary. Pewne jest, że było to łatwiejsze dla nas, dawnych dzieci z tamtej epoki lat sześćdziesiątych XX wieku: łatwiej jest smakować to, co rzadkie i okazjonalne, niż to, co płynie nieprzerwanym strumieniem.

Zaniedbywanie szczęścia

Wydaje mi się, że zrozumiałem, dlaczego niektórzy ludzie nie robią żadnych wysiłków w kierunku szczęścia. Nie dlatego, że nim gardzą albo

że nie doceniają jego znaczenia. Po prostu myślą, że poradzi sobie bez nich. W ich oczach to problemy wymagają, by się nimi zająć; szczęście natomiast może doskonale wykiełkować samo, jeśli ma nadejść, to nadejdzie. Jeśli nie, to trudno, najpierw problemy! To błąd, oczywiście. Szczęście może faktycznie poradzić sobie samo, bez nas, bez naszych wysiłków. Ale w takim razie nie skarżmy się potem, że rzadko jesteśmy szczęśliwi! Bylibyśmy jak ogrodnik, który narzeka na swój ogród, chociaż o niego nie dba.

Zapiekanka z cukinii

Zdarzenie ma miejsce u kuzynostwa, którzy zaprosili nas wraz z innymi przyjaciółmi i kuzynami do swojego domku w górach. Przyjeżdżamy późnym wieczorem i gościnna kuzynka uprzejmie organizuje nam naprędce jakiś posiłek z tego, co znajduje w kuchni.

„O, jest zapiekanka z cukinii. Ktoś chce? Nie? Christophe, ty lubisz warzywa, chcesz trochę? Nie? OK, w takim razie wyrzucam ją od razu do śmieci, kisi się w lodówce już od kilku dni…”.

Wybucham śmiechem, a jej parę sekund zabiera zrozumienie dlaczego, potem także zaczyna się śmiać, odrobinę zakłopotana, ale nie bardzo: ta kuzynka taka już jest, spontaniczna i szczera do bólu, jak to się mówi. A także bardzo miła.

Oczywiście, w jej głowie sekwencja nie była zamierzona: „1) Chcę wyrzucić zapiekankę, 2) ale próbuję – na wszelki wypadek – komuś ją wcisnąć, 3) jeśli nikt nie będzie chciał, to ją wyrzucę”. Wyglądało to, oczywiście, raczej tak: „1) O, zostało trochę zapiekanki, 2) może ktoś ją zje, 3) OK, nikt nie chce i to mi uświadamia, że będzie się kisić w lodówce, 4) jazda z tym, do śmieci…”.

Ale po posiłku, kiedy wszyscy rozmawiają przy kominku, myślę ponownie o tej chwili: granica między niezręcznością a obrazą jest bardzo cienka. Jeśli nie byłem urażony, lecz rozbawiony, to dlatego, że bardzo lubię kuzynkę i wiem, że ona lubi mnie. Bez tej pewności historia z zapiekanką nie potoczyłaby się może tak dobrze. Co dowodzi, że to, co nazywa się kontekstualizacją, i dystans są niezbędne dla dobrego psychologicznego trawienia życiowych wydarzeń. Zresztą także dlatego jest w naszym interesie, by iść przez życie w możliwie najlepszym humorze: wszystkie badania pokazują, że to właśnie ten dobry humor może najłatwiej dać nam dystans i zdolność kontekstualizacji. O wiele łatwiej niż fochy.

Zapobieganie

Psychologia pozytywna niesie korzyści dla psychiatrii i psychoterapii, jeśli chodzi o zapobieganie nawrotom: pomaganie ludziom podatnym na chorobę lepiej smakować codzienność pozwala pomóc im lepiej stawić czoło trudnym momentom [256]. Nie jest ona jednak narzędziem leczenia, przynajmniej na razie nie zostało to udowodnione, z wyjątkiem pozytywnego wpływu na lekkie skłonności depresyjne [257]. Dotyczy więc ona głównie osób w remisji: tych, które nie są już chore, ale przeczuwają ryzyko recydywy.

Zapomnieć o szczęściu

Powiedziane w ten sposób, to brzmi dziwnie: „Wczoraj zapomniałem zająć się swoim szczęściem”. Tak właśnie jednak dzieje się często w naszym życiu. Powinno nam bardziej przeszkadzać zapominanie o byciu

szczęśliwym. Powinno być tym samym, czym dla rodzica zapomnienie o odebraniu dziecka ze szkoły. I na ogół, kiedy przydarza nam się jedno lub drugie, to dlatego, że jesteśmy przeciążeni, przytłoczeni nadmiarem spraw. Ponieważ szarpiemy się z życiem, pogrążeni w troskach – mniej lub bardziej realnych, mniej lub bardziej wirtualnych – i w rezultacie zapominamy o najważniejszym: swoim dziecku albo szczęściu. Starajmy się, by nie zdarzało nam się to za często!

Zapping

Na początku telewidzowie skakali po kanałach, żeby uciec przed reklamami. W języku angielskim to zap znaczyło pierwotnie „zabić, załatwić, usunąć kogoś". Potem zaczęto używać tego słowa na określenie szybkiego i powierzchownego przeskakiwania z jednego programu na drugi, nie tylko w czasie reklam, lecz także wtedy, gdy akcja się spowalnia lub słabnie nasze zainteresowanie (w rezultacie realizatorzy przygotowują nam programy, w których obrazy zmieniają się co trzy sekundy i w których co trzy minuty następuje zwrot akcji). Zappowanie zaczęło wreszcie oznaczać zmianę myśli lub tematu, gdy tylko nasza uwaga słabnie. Wszystkie prowadzone na ten temat badania potwierdzają, że ta metoda mentalnego zappingu jest bardzo szkodliwa dla naszej uwagi, inteligencji i naszego szczęścia [258].

Zarażanie

Szczęście jest zaraźliwe, jak wszystkie emocje, pozytywne czy negatywne. Badacze wykazali, że częste przebywanie w towarzystwie szczęśliwych

ludzi zwiększa po trochu, rok po roku, nasze szczęście [259]. To z pewnością najbardziej odprężający sposób na uszczęśliwienie siebie!

Zatrzymać mózg

Szczęście to niekiedy niemyślenie o niczym, zwłaszcza wtedy, kiedy pragnie się zasnąć. Przypominam sobie pewien wieczór z moją najmłodszą córką. Poszedłem ucałować ją na dobranoc i gawędziliśmy chwilę, tak jak lubimy:

– Tatusiu, czuję, że będzie mi trudno zasnąć, jestem zbyt zdenerwowana.

– Tak? Coś jest nie w porządku, masz jakieś zmartwienia?

– Nie, nie, ale mam pełno różnych rzeczy w głowie. Wiesz, co się robi, żeby przestać myśleć?

– O rany! To trudne, przestać myśleć. Myślisz o rzeczach, które cię niepokoją?

– Ależ nie, tato, przecież ci mówię, przestań odgrywać psychiatrę! Tylko nie potrafię zatrzymać mózgu, żeby zasnąć. Powiedz mi, co mam zrobić.

– Hm, często pomaga, kiedy nie staramy się zasnąć, nie mówimy sobie: „muszę zasnąć, muszę zasnąć”, tylko próbujemy się rozluźnić. Na przykład wczuwamy się w swój oddech, zwracamy uwagę na powietrze, które wchodzi do nosa, schodzi do płuc, a potem wychodzi, trochę cieplejsze; czujemy, jak klatka piersiowa i brzuch nadymają się i opadają, łagodnie… Czujesz to wszystko?

– Nooo… – Mija chwila. – Czuję, ale to nie działa jakoś super, mimo wszystko. Nie masz nic lepszego?

– Wiesz, nie można nakazać snowi, żeby nadszedł, można tylko czekać, starając się za bardzo nie zdenerwować, nie próbując zasnąć natychmiast, w tej chwili.

– No dobra. To już odpuść, podrap mnie lepiej trochę po plecach…

Co też uczyniłem. I zasnęła.

Morał: żeby zatrzymać swój umysł, niekoniecznie potrzeba psychiatry; czasem wystarczy podrapanie po plecach.

Zawiść

Zawiść jest nieprzyjemną emocją związaną z poczuciem, że inni posiadają to, czego my nie mamy (a chcielibyśmy). Choć jest nienamacalne i nie można go kupić (a może właśnie dlatego), szczęście jest przedmiotem zawiści. Widywałem często osoby nieszczęśliwe, zwiększające jeszcze swoje nieszczęście przez porównania: taka na przykład starsza chora pani, pełna urazy wobec swoich sąsiadów w tym samym wieku, biedniejszych niż ona, ale w lepszym zdrowiu. Lub rodzice niepełnosprawnego dziecka zdruzgotani za każdym razem, kiedy znajdą się w obecności innych rodziców dzieci w podobnym wieku, ale w pełni sprawnych. Myślimy wtedy, że życie jest wobec nas niesprawiedliwe, ale zamiast podejmować wysiłki, by uczynić je mimo wszystko trochę piękniejszym, wzmacniamy swoje nieszczęście, zazdroszcząc życia innym.

Zbyt dużo szczęścia?

Czy można być za bardzo szczęśliwym? Nie, to jak ze zdrowiem: nie można być za bardzo zdrowym. Ta podwójna niemożność ma prostą przyczynę: zarówno szczęście, jak i zdrowie to stany delikatne i przejściowe, które zależą nie tylko od nas. Można za to za dużo mówić o swoim szczęściu, zbyt się z nim afiszować, za bardzo do niego przywiązywać. To trzy błędy, które wyrządzają krzywdę: dwa pierwsze

innym, kiedy są nieszczęśliwi, trzeci nam, kiedy nadchodzi czas nieszczęścia.

Zbyt szczęśliwa

To pewna moja pacjentka, którą bardzo lubię (tak naprawdę, jak się nad tym zastanowię, bardzo lubię wszystkich swoich pacjentów!) i którą prowadzę od dawna. Jej życie nie było łatwe, ale ona nigdy się nie poddawała, zawsze robiła to, co trzeba, by utrzymać się na powierzchni i wyzwolić się z więzów przeszłości. Jako że jest inteligentna i zmotywowana, i waleczna, udało jej się to i od kilku lat wreszcie ma wrażenie, że jej życie stało się szczęśliwe, że suma szczęścia regularnie przewyższa sumę nieszczęść. Czuje się szczęśliwa, nie codziennie, nie przez cały czas, ale ogólnie wydaje się jej (słusznie), że jej życie stało się szczęśliwe. Niestety, nie jest do tego przyzwyczajona. Na próżno pracowaliśmy nad tym podczas naszych rozmów, od czasu do czasu wracają do niej lęki z przeszłości: że to wszystko nie będzie długo trwało i że powróci czas nieszczęścia. Doświadcza dziwnego uczucia, że wszystko zostanie jej odebrane: przez kogo, dlaczego, tego nie wie, ale tak jest…

Któregoś dnia wracała podmiejskim pociągiem z pracy, do swojego towarzysza życia i swojego domu (to dwie wielkie nowości w jej życiu, które symbolizują dla niej fakt, że wreszcie stała się „normalna, jak wszyscy” i że ma prawo do życia składającego się z prostych radości). Jej umysł błądził po drobnych sprawach, które ją uszczęśliwiały, i nagle, bum! Znów ta myśl: „to nie będzie trwało długo, to nie może trwać, zapłacisz za to, zostanie ci to odebrane…”. W sercu i w trzewiach znów czuje skurcz, ten niechciany niepokój, o którym wie, że jest absurdalny. Zaczyna oddychać, uspokajać się, przypominać sobie nasze dyskusje na ten temat,

kiedy nagle, wyrywając ją z tego wirtualnego świata walki ze swoimi niepokojami, rozbrzmiewa głos rzeczywistości pod postacią głosu konduktora: „Dobry wieczór państwu, proszę bilety do kontroli…”. Grzebie w swoich rzeczach, by znaleźć sieciówkę. Kurczę! Nie wzięła tej torby co zwykle i sieciówka została w domu. Pomimo wyjaśnień zostaje spisana, a jej portfel staje się lżejszy o 45 euro. *Dura lex, sed lex!* I wtedy, o dziwo, czuje jakby ulgę. Jest trochę zirytowana nieprzejednaniem kontrolerów, ale przede wszystkim czuje ulgę: „Proszę, bałaś się, że masz za dużo szczęścia, i patrz, co się stało! Nie martw się, życie zadba o to, żebyś zapłaciła swoją cenę, tak jak teraz. Nie musisz obawiać się wielkich katastrof, jedynie przewidywać drobne kłopoty. Twoje szczęście zostanie ci być może któregoś dnia odebrane, jak może być odebrane każdemu człowiekowi. Ale na razie smakuj. I przygotuj drobne dla przeciwności losu!”.

Zamiast obawiać się, że utracimy nasze szczęście, smakujmy je i napełniajmy się jego siłą, by móc z uśmiechem pokonywać drobne problemy!

Zdrowie

Od dawna przeczuwano związki zdrowia ze szczęściem. W kierunku „szczęście daje zdrowie” Voltaire’a: „Postanowiłem być szczęśliwy, ponieważ to dobre dla zdrowia”. I w kierunku „zdrowie daje szczęście” Flauberta [260]: „Być głupim, egoistycznym i mieć dobre zdrowie, oto trzy warunki potrzebne, by być szczęśliwym”.

Dobrze rozumiemy, że zdrowie sprzyja szczęściu. Ale współczesna nauka, poprzez bardzo liczne badania, potwierdza istnienie odwrotnego związku: emocje pozytywne są korzystne dla zdrowia i dla długowieczności [261]. Wpływ ten jest niebagatelny, porównywalny bowiem

pod względem intensywności z wpływem palenia tytoniu, oczywiście w przeciwną stronę [262].

Dwa ważne uściślenia. Pierwsze: jeśli masz trudności z odczuwaniem emocji pozytywnych, jeśli jesteś raczej typem osoby zrzędliwej, lękowej lub pesymistycznej i jeśli interesuje cię twoje zdrowie i długowieczność, pamiętaj, że istnieje mnóstwo innych sposobów na zrobienie dla siebie czegoś dobrego: aktywność fizyczna, regularny kontakt z naturą, dieta bazująca na warzywach i owocach itd. (w dodatku wszystko to poprawi przy okazji twoją zdolność odczuwania emocji pozytywnych, odniesiesz więc podwójną korzyść).

Uściślenie drugie: te zależności między szczęściem a zdrowiem dotyczą nas tak długo, jak długo nie zachorujemy. Badania wykazują jedynie prewencyjną moc emocji pozytywnych. Nie ma obecnie żadnego dowodu na to, że mają też moc leczniczą, kiedy choroba już się ujawni. Nawet jeśli prawdopodobny jest efekt poprawy, nic jeszcze dzisiaj nie zostało udowodnione. Jeśli jesteś chory i masz trudności z odczuwaniem emocji pozytywnych, nie dręcz się: rób, co w twojej mocy, by dalej żyć i działać, pozostając jak najbliżej swoich przyzwyczajeń, w miarę możliwości tych, które dobrze na ciebie wpływają.

Zebry

„Dlaczego zebry nie mają wrzodów?” – to pytanie stawia książka, która kilka lat temu odniosła wielki sukces w Stanach Zjednoczonych [263]. Pytanie jest ważniejsze, niż się wydaje: wyobraź sobie przez chwilę, że zostajesz zmieniony w zebrę… Twoje życie często będzie zagrożone, ponieważ na sawannie, w twoim nowym domu, będziesz jednym z ulubionych zwierząt łownych drapieżników. Będą na ciebie regularnie polować lwy. Najczęściej

uda ci się im umknąć, ale jednak! Prawdopodobnie twoją pamięć zapełni wiele straszliwych wspomnień, koszmary pościgów, w których znalazłeś się o włos od śmierci, będą cię budzić co noc. I będziesz odczuwać mnóstwo lęków związanych z kolejnym udaniem się do wodopoju: a jeśli lwy (czy raczej lwice, bo to one odwalają całą robotę) będą na czatach w okolicy?

Krótko mówiąc, gdyby zebry miały taki umysł jak my, miałyby prawdopodobnie mnóstwo wrzodów: ponieważ stresowałyby się, nie tylko uciekając przed lwami, lecz także przed i po tych ucieczkach. To znaczy przez całe życie. Szczęśliwie dla nich ich mózgi nie funkcjonują tak jak nasze, a zebry nie mają wrzodów, ponieważ żyją chwilą obecną. Kiedy są w niebezpieczeństwie, bardzo się stresują. Potem, gdy niebezpieczeństwo mija, przestają się stresować i smakują to, co jest do smakowania. Byłoby w naszym interesie trochę częściej być zebrami…

Zen

Tak naprawdę zen, nurt buddyzmu mahajana, wcale nie jest fun ani cool! I w sumie wcale nie jest zen. Jak to się dzieje, że w naszym świecie wyobrażeń i naszym słowniku łączy się z luzem? Niezależnie od tego, czy jest to szkoła zen soto, w której medytuje się godzinami z na wpół zamkniętymi oczami na wprost ściany, czy zen rinzai, która spopularyzowała koany, te paradoksalne aporie, których nie można rozwiązać, a jedynie pozwolić im się rozpuścić w pustości braku sensu, zen tak naprawdę nie jest cool, lecz bardzo wymagający. Jednak głosi on, jak cały buddyjski nurt mahajana, coś bliskiego mojej wizji szczęścia – że każdy człowiek nosi w sobie wszystko, co konieczne, by osiągnąć przebudzenie. Poza tym nie ma nic innego do osiągnięcia ani do odkrycia. Trzeba tylko uwolnić się od tego, co niepotrzebne, i pozbyć tego, co

zagraca nam życie i umysł. Jak to sugeruje Saint-Exupéry: „Można by sądzić, że doskonałość osiąga się nie wtedy, kiedy nie można już nic dodać, ale kiedy nie można nic odjąć” [264]. Czy jest to prawdziwe także w odniesieniu do szczęścia?

Zima

Co roku przynosi nam dziecięce zdziwienie, magię chodzenia po nagim, zmarzniętym lesie, w pełni zimy, i mówienia sobie, że któregoś dnia, wkrótce, cały pokryje się zielenią i będzie brzęczał odgłosami owadów i ptaków. Mimo wszystko to nadzieja na nadejście wiosny sprawia, że piękno zimy jest mniej przerażające…

Złudzenie

Pani de Puisieux [265], osiemnastowieczna literatka i kochanka Diderota, pisała: „Wolę błąd, który daje mi szczęście, niż oczywistość, która wprawia mnie w rozpacz”. Bardziej od „błędu”, słowa, które zakłada, że mamy pewność, co jest prawdziwe, a co fałszywe, wolę wyraz „złudzenie”, to subiektywne odczytywanie faktów w sposób, jaki nam odpowiada. Czasami troska o szczęście, czy może bardziej jeszcze o to, by nie pogrążyć się w nieszczęściu, popycha nas do przyjmowania złudzeń, jeśli tylko są wiarygodne. Ateiści („Bóg nie istnieje”) i agnostycy („Nie możemy wiedzieć, czy Bóg istnieje, czy nie”) uważają, że wiara w Boga jest złudzeniem, przyznając jednocześnie, że przynosi korzyść, szczególnie w obliczu prób, których doświadczamy w życiu, i w obliczu śmierci. Jako terapeuta wolę niekiedy serdeczne złudzenie od bolesnej prawdy: jeśli przyszłość jest niepewna, a zwłaszcza jeśli zależy od morale człowieka,

wtedy zasadą jest wspieranie nadziei; być może z perspektywy okaże się to błędem. Jednakże nadzieja, nawet bez pewności, czyni często mniej nieszczęśliwym i pomaga angażować się w działanie, a zatem modyfikować sytuację. Rodzice niepełnosprawnych dzieci potrzebują wiarygodnych złudzeń bardziej niż negatywnych pewników, które zamykają horyzont ich nadziei. Powiedzenie: „Wasze dziecko nie zrobi postępów” może oczywiście uwolnić rodziców od fałszywych nadziei i pomóc im zaakceptować rzeczywistość. Ale powiedzenie im: „Nie wiadomo, jak duże postępy może zrobić” zapewne zmotywuje ich do dalszego stymulowania dziecka, najlepiej, jak mogą, i sprawi, że naprawdę się rozwinie.

Zły humor

Ma on więcej wspólnego ze złością niż ze smutkiem: to mała, długotrwała złość wobec świata, ludzi, natury, życia, kiedy sprawy nie toczą się tak, jak byśmy chcieli. Mimo wszystko żyjemy więc i działamy dalej (zamiast wycofać się i zamknąć w sobie, jak w przypadku chandry), ale funkcjonujemy pośród innych jak mała bomba z opóźnionym zapłonem. Wszyscy znają formułę: „Nie ruszajcie mnie. Jestem pełen łez” [266]. W przypadku złego humoru byłoby to raczej: „Nie ruszajcie mnie. Jestem pełen agresji”.

Zmęczenie

Często skarżymy się na zmęczenie, ale ma ono także dobre strony. Na przykład reguluje nasze zachowania: uniemożliwia nam działanie ponad siły. Szkoda, kiedy są to zachowania pożyteczne: wyczerpanie strażaków czy pilotów Canadair podczas wielkich pożarów lasów stanowi

ograniczenie w walce z ogniem. Zmęczenie jest za to mile widziane, kiedy są to zachowania dokuczliwe. Dawniej, kiedy ktoś czuł się bardzo szczęśliwy, miał ochotę śpiewać na całe gardło i katował uszy sąsiadów, ale po jakimś czasie wyczerpany śpiewak przestawał. A sąsiedzi mogli odetchnąć. Problem w tym, że dzisiaj technologia przyszła nam na ratunek i ogranicza nasze zmęczenie. Dziś, jeśli ktoś czuje się bardzo szczęśliwy, zamiast śpiewać wniebogłosy, nastawia na cały regulator swój sprzęt grający, i jest to problem: jako że nigdy się nie zmęczy, uciążliwości szybko osiągną wysoki poziom, konflikty także. To oczywiste: postęp technologiczny wymaga postępu psychologicznego. Niestety, pierwszy następuje dużo szybciej niż drugi.

Zmienić się: etapy

Amerykański pisarz Mark Twain mawiał: „Nie pozbywamy się nawyku, wyrzucając go przez okno; trzeba go sprowadzić po schodach, stopień po stopniu”. W rzeczy samej, decyzja, by być szczęśliwszym, nigdy nie wystarczy. Potrzebujemy planu z wyznaczonymi etapami, jak w przypadku każdej nauki. Pomyślcie o swoich wysiłkach, by być szczęśliwszymi, jak o tych podejmowanych przy joggingu czy gimnastyce: w niektóre dni nie mamy ochoty iść na ćwiczenia, ale się zmuszamy, a po powrocie czujemy się na ogół lepiej, ponieważ to zrobiliśmy. W każdym razie o wiele lepiej, niż gdybyśmy tego nie zrobili…

Zmienić się: możliwość

Czy możliwe jest zwiększenie zdolności do odczuwania dobrostanu? Długo myślano, że nie jest to takie pewne i że istnieje średni poziom, do którego

mamy skłonność powracać nieuchronnie, na dobre (po wielkich zmartwieniach) lub na złe (po cudownych wydarzeniach). To wciąż prawda, dziś jednak uważa się, co jest nowością, że możliwe jest podniesienie tego średniego poziomu szczęścia: czasowo, w następstwie pomyślnych wydarzeń, lub na dłużej, w następstwie odpowiednich wysiłków. Dobra wiadomość zatem: jesteśmy mniej zdeterminowani przez naszą przeszłość, geny i nawyki, niż sądzono. Jednak jest i gorsza wiadomość: może to działać także w drugą stronę i nasz średni poziom szczęścia może się obniżyć, jeśli spędzamy czas, ruminując, narzekając i skupiając się na złych stronach egzystencji. Dbajmy więc o utrzymanie naszego średniego poziomu!

Zmierzyć szczęście

Ogólnie biorąc, istnieją dwa sposoby oceny szczęścia i emocji pozytywnych, które się z nim wiążą.

Pierwszy, zdecydowanie najbardziej rozpowszechniony, polega na pytaniu ludzi wprost, co czują, za pośrednictwem mniej lub bardziej skomplikowanych kwestionariuszy dotyczących intensywności i charakteru odczuwanych emocji. Jest pewny i logiczny: w końcu kto lepiej niż sam zainteresowany może wiedzieć, czy czuje się szczęśliwy, czy nie? Główna niedogodność polega na tym, że tego typu zbieranie danych odbywa się na ogół w trybie retrospektywnym: jeśli wykonuje się je na bieżąco (na przykład kiedy uczestniczycie w jakimś eksperymencie w laboratorium), jest niezawodne dla oceny waszych odczuć w chwili obecnej. Jeśli jednak kwestionariusz dotyczy dłuższego okresu albo jest wypełniany jakiś czas po wydarzeniu („jaki był poziom waszego dobrostanu tego dnia?”), wzrasta ryzyko mniejszej dokładności: nasza pamięć może nas zawieść, możemy

zapomnieć lub zniekształcić odczucia; emocjonalny kontekst chwili, w której wypełniamy kwestionariusz, może skazić nasze wspomnienie ocenianej emocji itd.

Żeby ograniczyć ten problem, wprowadzono technikę zwaną *wyrywkową kontrolą doznań* [267]. Polega ona na czymś, co można by nazwać „sondażami emocjonalnymi”: prosi się ochotników, by nosili przy sobie urządzenie (dziś są to najczęściej aplikacje załadowane do telefonu komórkowego) dzwoniące kilka razy dziennie, o przypadkowych porach. Przy każdym dzwonku badany ma zanotować swój stan emocjonalny i inne dane, najczęściej chodzi o właśnie wykonywaną czynność, i czasami o stopień uwagi i zaangażowania w tę czynność. Gdybyś brał udział w takim eksperymencie i twój telefon właśnie teraz zacząłby wibrować, musiałbyś dostarczyć trzech informacji: 1) jak się teraz czujesz, w skali od –5 (niedobrze, niezadowolony, nieszczęśliwy) do +5 (bardzo dobrze, bardzo zadowolony, bardzo szczęśliwy); 2) co robisz (czytam książkę); 3) czy poświęcasz uwagę swojemu zajęciu, czy nie, od –5 (nie, jestem nieuważny, tak naprawdę myślałem o czymś innym) do +5 (tak, całkowicie uważny, jestem tym pochłonięty). Obserwując bardzo dużą liczbę takich próbek pobieranych od bardzo dużej liczby osób przez odpowiednio długi czas, można odkryć ciekawe zjawiska, ponieważ często umykają one samym zainteresowanym. Tak jest na przykład z niektórymi czynnościami, które niekoniecznie sprawiają dużą przyjemność w danej chwili (podczas sondażu), ale mogą pozostawić dobre wspomnienie: możemy nadać im sens po fakcie lub upiększyć pamięć o nich [268]. Inny przykład, który już przytaczałem: kiedy oddajemy się teoretycznie przyjemnym czynnościom,

tracą one swoją zdolność wywoływania w nas pozytywnych emocji, jeśli nie jesteśmy uważni [269].

Zmuszeni do oddychania

„Żywy człowiek nie jest w stanie powstrzymać dwóch procesów: oddychania i myślenia. Więcej, dłużej możemy powstrzymać się od oddychania niż od myślenia. Gdy się nad tym zastanowić, niezdolność zatrzymania myśli, wzięcia wakacji od myślenia, narzuca nam koszmarne ograniczenie". Kiedy filozof George Steiner mówi o konieczności oddychania [270], przywołuje to przerażającą konieczność biologiczną. Strach, że przestanie się oddychać i umrze się z braku powietrza, jest częsty u wielu niespokojnych osób; to strach w pół drogi między abstrakcyjnym metafizycznym lękiem i konkretną hipochondryczną obawą (w której człowiek zaczyna przyglądać się badawczo najmniejszym zmianom oddechu).

Jest to jednak także przymus płodny i paradoksalnie wyzwalający, jak wiele przymusów: sprawia, że uświadamiamy sobie swoją kruchość, co jest dobrą rzeczą, ponieważ dzięki temu bardziej troszczymy się o to, by iść naprzód, szanując otaczający nas świat, zamiast go niszczyć czy ujarzmiać. Zwraca też naszą uwagę na cud, jakim jest nasz oddech, z pewnością najznakomitsze źródło ukojenia, jakie w sobie nosimy.

„Znajdźcie, do licha, sposób na szczęście!"

To prawda, kurczę! Są chwile, kiedy ma się ochotę potrząsnąć niektórymi ludźmi skarżącymi się, że niełatwo być szczęśliwym. To prawda, ale zawsze da się to osiągnąć, mówią niektórzy. To znaczy: ja nigdy nie mam

śmiałości tego powiedzieć, jako lekarz dusz wiem, jak bardzo jest to skomplikowane, ale cieszy mnie, że inni, pojętniejsi w tej materii lub mający mniej ograniczeń niż ja, ośmielają się tak mówić. Dlatego właśnie ten zwrot, „Znajdźcie, do licha, sposób na szczęście!”, który stanowił tytuł (doskonały!) książki ojca Jaouena [271], pełnego energii jezuity, sprawia mi radość: pochodzi on nie od egoisty czy człowieka nieświadomego, lecz od mężczyzny, który na swój odrobinę szorstki sposób pomaga innym być szczęśliwymi.

Znak pokoju

Lubię ten moment w czasie mszy, kiedy parafianie odwracają się do siebie nawzajem, by przekazać sobie znak pokoju. Bliscy, sąsiedzi czy nieznajomi, staramy się wówczas, poprzez spojrzenie i uśmiech, uścisk dłoni lub objęcie, przekazać trochę bezwarunkowej miłości bliźniemu. Lubię ten gest, który wzmacnia i ucieleśnia słowo, ukonkretnia intencję. I który, moim zdaniem, ułatwia później podobne gesty poza kościołem.

Zoom

Letnie popołudnie, idealne, niezbyt upalne, łagodny wietrzyk, żadna natrętna mucha nie kręci się wokół mnie. Leżę na trawie w ogródku z zamiarem poczytania albo zdrzemnięcia się. Ale przedtem obserwuję rozgrywający się przy samej ziemi spektakl: radosna dżungla, niewiarygodna roślinna mieszanina traw i polnych kwiatów, z mnóstwem żyjątek wewnątrz, z owadami na spacerze albo przy pracy. Całe niewidoczne dla spieszącego się lub zestresowanego spojrzenia życie, które roi się i wibruje swoją energią. Mój umysł szepcze mi: „To jest piękne”,

a moje ciało mówi: „To jest dobre”. I umysł, i ciało proszą mnie, bym pozostał tu jeszcze przez dobrą chwilę, z nosem przyklejonym do ziemi. Czuję, że nie tylko podziwiam, nie tylko daję wytchnąć głowie, lecz także łączę się ponownie z siłą Życia. Nie potrafię tego jasno opisać. Myślę o Rimbaudzie i o jego wierszu Wrażenie:

W błękitne zmierzchy letnie pójdę miedzą polną
Skroś traw i ziół; muskany przez dojrzałe żyto…
Śniąc, będę czuł pod stopą świeżość ros podolną
I zwolę wiatrom kąpać mą głowę odkrytą.
Nie będę tedy mówił, ani myślał wcale,
Lecz nieskończona miłość w moje serce spłynie…
I będę szedł jak cygan – w coraz dalsze dale
W przyrodzie – jak z kobietą, szczęsny w tej godzinie [272].

Związek

Źródło szczęścia, przynajmniej na poziomie statystycznym!

Osoby żyjące w związku czują się przeciętnie szczęśliwsze od innych, to znaczy, kolejno, od osób stanu wolnego, owdowiałych i rozwiedzionych. To, co życie w parze wnosi do szczęścia ludzi, ewoluuje z biegiem lat: na początku jest uczucie zakochania; potem, po trochu, dochodzi do tego przywiązanie, koleżeństwo, poczucie bezpieczeństwa, radosna różnorodność życia rodzinnego z dziećmi; i wreszcie prosty komfort, wynikający z faktu, że nie jesteśmy sami w obliczu życia, przeciwności losu, materialnych lub egzystencjalnych.

Czy istnieje instrukcja obsługi szczęścia we dwoje? Można by powiedzieć wiele, lecz pośród drobnych szczegółów, o których się nie myśli, jest zwłaszcza to: umiejętność cieszenia się dobrymi rzeczami, które

przydarzają się współmałżonkowi. Często uważa się, że należy go wspierać, kiedy ma problemy, co jest prawdą i co przez długi czas było jedną z podstawowych funkcji związku: w epoce, gdy życie było ciężkie, nie być samemu w przypadku choroby czy jakiejś niedoli było sprawą wagi życiowej. Dzisiaj, kiedy życie w pojedynkę jest materialnie możliwe i społecznie tolerowane, oczekuje się od związku czegoś innego: że pozwoli nam rozkwitnąć i uczyni szczęśliwym, szczęśliwszym, niż gdybyśmy żyli sami; w przeciwnym razie nie warto się trudzić, bo mimo wszystko z życiem we dwoje wiążą się także ograniczenia. Badania pokazują, że aktywne cieszenie się (nie tylko powiedzenie „tak, super", ale wyrażanie swoich emocji, zadawanie pytań itp.) jest bardzo dobrym prognostykiem długości trwania związku [273]. Inny czynnik wspomagający szczęście we dwoje, a więc i trwałość pary: regularne wspólne spędzanie czasu, poza domem, w przyjemnym otoczeniu. Monotonia codzienności ma dobre strony (świadomość, że co wieczór znów zobaczymy w domu współmałżonka i dzieci), ale jeszcze lepiej, jeśli urozmaicają ją małe dawki nowości i zmiany. Inaczej związek przypomina danie bez soli i przypraw: zawiera wszystko, czego nam trzeba, ale jest trochę mdły.

Zrzędzić i przestać zrzędzić

To piękny wieczór, spędzony u przyjaciół, ze świetnymi dyskusjami, dobrym jedzeniem i dobrym winem. Na ich prośbę przyszliśmy wcześnie, by móc wyjść przed północą i nie padać nazajutrz ze zmęczenia. Jednakże rozmowa trwa i trwa, i trwa; zaczynam zasypiać na siedząco i widzę, że mojemu przyjacielowi też ciążą powieki. Nasze żony są w świetnej formie i pomimo naszych drobnych oznak zmęczenia, coraz słabiej maskowanych, dalej roztrząsają wielkie egzystencjalne tematy. Wychodzimy ostatecznie

dużo później, niż planowaliśmy. Nie mogę się doczekać, aż znajdę się w łóżku i zasnę. Uff, wreszcie: co za rozkosz, w cieple pod kołdrą! I nagle przypominam sobie.

Przypominam sobie, że przed laty, kiedy zdarzała się taka sytuacja (gdy chciałem się położyć wcześnie po jakimś wieczornym spotkaniu, a docierałem do łóżka dopiero o pierwszej w nocy), utyskiwałem w duchu: byłem zirytowany, że zbyt późno wyszedłem ze spotkania, byłem z góry zmęczony wczesną pobudką następnego poranka, trochę niespokojny, że nie będę miał dość czasu, by nabrać sił. A teraz widzę, że mój mózg prawie przestał utyskiwać, prawie się nie irytuje. Nie traci czasu ani energii na żałowanie trochę zbyt długiego wieczoru. Nie niepokoi się przewidywanym na następny dzień zmęczeniem. Z łatwością odsuwa pokusy zrzędzenia i koncentruje się po prostu na najważniejszym, na chwili obecnej: że to dobrze być w swoim łóżku pod kołdrą, kiedy jest się zmęczonym i kiedy ma się tylko ochotę spać! Mój mózg poświęca się całkowicie chwili obecnej. Wie, że reszta jest niepotrzebna. W każdym razie nie ma potrzeby ruminowania jej w tej chwili. Ta chwila jest tylko po to, by ją smakować, a nie marnować.

Pojmuję wtedy, że wszystkie sesje medytacji i wszystkie sekwencje uważności zaczęły po cichu zmieniać mój mózg (słynna neuroplastyczność, tak droga terapeutom), rok po roku, zupełnie niepostrzeżenie. Z dużo większą skutecznością reguluje moje emocje: czasem sam, czasem na moją prośbę. Dzięki wszystkim niewinnym i w danej chwili sprawiającym wrażenie bezproduktywnych, wykonywanym od lat wysiłkom. Niewinnym wysiłkom, które czynią z nas lepszych ludzi: ludzi, którzy mniej utyskują, którzy są mniej agresywni, którzy lepiej smakują życie, którzy są szczęśliwsi, potrafią słuchać, nie denerwując się, działać świadomie, nie przesadzając z gniewem czy zadowoleniem z siebie. Gigantyczna,

bezmierna, kosmiczna wdzięczność wobec wszystkich medytujących ze wszystkich epok i kultur, którzy cierpliwie wypracowywali to od tysiącleci. Samemu nigdy by mi się to nie udało…

Zwierzęta

Kiedy wszystko układa się dla nich dobrze, są po prostu zadowolone czy w pełni szczęśliwe? Poprzestają na zwierzęcej percepcji swojego dobrostanu: zadowoleniu z pełnego brzucha, z poczucia bezpieczeństwa, znajdowania się pośród innych życzliwych stworzeń? Czy też przechodzą, tak jak my to potrafimy, w stan refleksyjnej świadomości, która sprawia, że czują się głęboko szczęśliwe? Właściciele zwierząt twierdzą, że tak, że potrafią odczytać szczęście w oczach i ciele swojego psa czy kota. Trudno to oczywiście stwierdzić. Wiemy za to z pewnością, że zwierzęta domowe czynią swoich właścicieli trochę szczęśliwszymi [274]: zapewniają im obecność żywej istoty, cenną dla wielu samotnych osób. Kochającą, stałą, dodającą otuchy i ekspresywną obecność psów, tych mistrzów bezwarunkowej miłości. Elegancką, lecz bardziej zdystansowaną obecność kotów, które oszczędniej rozdzielają pieszczoty, lecz których nieprzewidywalna strona czyni ich względy jeszcze rozkoszniejszymi. Psy dają swoim panom wrażenie, że będą ich kochać zawsze, cokolwiek by się stało. Koty pokazują, że ich wybrały i przysposobiły. W obu przypadkach regularnie dostarczają im małych dawek szczęścia.

Żale

Pamiętam, jak podczas pewnego odosobnienia medytacyjnego instruktor kazał nam zrobić jedną z tych dziwnych rzeczy, które tylko instruktorzy

medytacji potrafią zaproponować. Zebrał nas wszystkich w kole. Potem poprosił, byśmy zrobili krok do przodu. Po kilku sekundach ciszy powiedział: „A teraz spróbujcie nie zrobić wcześniej tego kroku”. Nigdy nie słyszałem, a przede wszystkim nigdy nie przeżyłem (na tym polega różnica między nauczaniem przez słowa i przez doświadczenie) niczego równie frapującego na temat daremności doświadczania niektórych żalów.

Słowniki definiują żal jako „stan przykrej świadomości związanej z przeszłością, wynikający z ustania przyjemnych chwil”: żałujemy swojego dzieciństwa, wakacji, miłości z czasów młodzieńczych… Tak to opisał Kartezjusz w swoim *Traktacie o namiętnościach duszy*: „Z dobrej przeszłości bierze się żal, który jest rodzajem smutku”. Liczne są związki między żalem a szczęściem. Żal często jest zagrożeniem dla szczęścia, ponieważ pcha nas, wbrew nam samym, do ruminowania przeszłości. La Bruyère w *Charakterach* z niejakim pesymizmem zauważał niewłaściwy użytek, jaki człowiek robi ze swojego żalu: „Żal, jaki odczuwają ludzie z powodu złego wykorzystania czasu, który przeżyli, nie zawsze prowadzi ich do zrobienia lepszego użytku z tego, który im pozostał”.

Większość prowadzonych w tej dziedzinie prac [275] podkreśla, że żal jest nieunikniony i że może być związany zarówno z działaniem, jak i z brakiem działania: zrobiliśmy coś, czego nie powinniśmy byli robić lub – przeciwnie – nie zrobiliśmy czegoś, co zrobić powinniśmy. Ale gdyby trzeba było wybierać, lepszy jest żal z powodu działania! W istocie liczne prace zdają się wskazywać, że w krótszej perspektywie odczuwamy więcej żalów z powodu tego, co zrobiliśmy (przynajmniej wtedy, gdy ponieśliśmy porażkę), niż tego, czego nie zrobiliśmy. Psychologowie ewolucyjni przypuszczają zresztą, że rolą żalu jest właśnie umożliwienie nam wyciągnięcia nauki z porażek i zachęcenie nas, byśmy byli bardziej ostrożni w przyszłości, zanim znów zaangażujemy się w jakieś niepewne działanie.

Jednak w dłuższej perspektywie najbardziej ciążą żale z powodu niedziałania: najbardziej żałujemy w życiu tego, czego nie zrobiliśmy: „Powinienem był kontynuować naukę”, „Powinienem był poświęcić więcej czasu rodzinie”, „Powinienem był więcej rozmawiać z ojcem, zanim umarł”.

Żale (największe)

Cała literatura rozkwita wokół największych żalów, jakie ludzie wyrażają u schyłku życia. Wygląda na to, że czując zbliżającą się śmierć, skłonni jesteśmy najbardziej żałować, że [276]: nie prowadziliśmy życia zgodnego z własnymi oczekiwaniami i chętniej sprawialiśmy przyjemność innym niż sobie; zbyt ciężko pracowaliśmy; nie wyrażaliśmy uczuć; nie utrzymywaliśmy kontaktu z przyjaciółmi; nie staraliśmy się być szczęśliwsi. Jak widać „nie” dominują na tej liście (cztery na pięć): żal z powodu niedziałania, zawsze i wciąż… A może byśmy tak spróbowali wziąć to pod uwagę, zanim śmierć zbliży się do nas?

Żale i poezja

Zdaje mi się, że potrzebuję jednocześnie poezji i nauki, by zachęcić się do zmiany i dokonywać regularnie i wytrwale wszystkich wysiłków psychologii pozytywnej, o których mówię w tej książce. Nauka służy do przekonania mojego mózgu (i bez tego etapu nie ruszyłbym z miejsca). A poezja służy do zmotywowania mnie, daje mi początkowy rozpęd i wielokrotnie napędza mnie na nowo, gdy ten słabnie. W mojej walce z żalem (przez długi czas bardzo często go odczuwałem) bardzo pomogły

mi na przykład wersy Guillaume’a Apollinaire’a z jego wiersza W więzieniu Santé [277]:

Tak wolno godziny płyną
Jakby się kondukt przybliżał
Zapłaczesz nad płaczu godziną
Która odpłynie zbyt chyża
Jak wszystkie godziny płyną

Powtarzanie sobie, kiedy spostrzegam, że odpływam w jeremiady: „Zapłaczesz nad płaczu godziną” działa na mnie jak mantra i często okazuje się skuteczne. Wszystko mi wtedy pomaga: piękna melodia wersu, obraz poety; widzę Guillaume’a Apollinaire’a cieszącego się i cierpiącego w Paryżu pierwszej dekady XX stulecia, a potem umierającego na grypę hiszpankę w roku 1918. Myślę o nim, nieżyjącym dzisiaj, i jego słowa ważą wtedy bardziej, niż gdyby takiej samej rady udzielił mi ktoś żyjący zwykłym językiem („przestań no jęczeć nad swoim losem, stary!”). Ludzie to naprawdę dziwne stworzenia.

Żałoba i pocieszenie

Jestem z przyjacielem, który stracił właśnie swoją towarzyszkę życia. Bardzo cierpi, łzy napływają mu co chwila do oczu, często milknie, jego klatkę piersiową blokuje szloch. W tych momentach mam wrażenie, że słyszę, jak pęka jego serce, jakby odgłos kostek lodu trzaskających w zbyt ciepłej wodzie boleści. Jestem bardzo zakłopotany tą absurdalną myślą w takiej chwili: „Kpisz sobie, jakie kostki lodu? Teraz, gdy twój kumpel tak strasznie cierpi? Poza tym topniejący lód z zimnego robi się cieplejszy, tymczasem twój przyjaciel jest zmrożony rozpaczą”. Potem mówię sobie, że nie, że to być może jednak ten sam odgłos, jaki wydają kostki lodu,

ponieważ to to samo zjawisko: straszny chłód jego serca rozgrzewa się odrobinę podczas rozmowy z przyjacielem. I stąd ten trzask. Albo raczej: dlatego mam te słuchowe omamy trzasku jego serca. Stłamszony smutkiem, nawet nie zauważył, że mentalnie oddaliłem się od niego na kilka sekund. Pojmuję, że muszę po prostu być tutaj, że żadne pocieszające słowa nie zadziałają, że jest za wcześnie. Patrzę na niego i uśmiecham się z czułością i współczuciem. Kładę swoją dłoń na jego ręce. Znów płacze. Oddycham i staram się przekazać mu wszystkie swoje dobre uczucia, poprzez myśli, emocje, zarażając go, telepatycznie. Mam wrażenie, że jeśli się odezwę, będę mówił głupstwa, rzeczy, które trafią w próżnię. Ale nie spędzimy przecież dnia, siedząc tu obaj i płacząc. Zanim więc go pocieszę, proszę, żeby opowiedział mi o sobie, o tym, co dzieje się w jego głowie i ciele, o tym, jak spędza dni. Wracamy do rzeczywistości; rzeczywistości bolesnej, ale takiej, o której można mówić. Potem, powoli, zaczynam mu dawać rady: „Wiem, że żadne moje słowa cię nie pocieszą, ponieważ na razie nic nie jest w stanie cię pocieszyć. Chcę cię tylko poprosić, żebyś przeżywał dalej każdą chwilę, jedną za drugą; za każdym razem, kiedy będą cię zalewać ogromne fale smutku, oddychaj, płacz, odsuń się, by pozwolić im się przewalić, byś mógł odzyskać oddech. Potem zacznij od razu działać, chodzić, pracować, zabierz się za to, co angażuje twoje ciało i w miarę możliwości twój mózg. To wszystko, to jedyny wysiłek, jaki musisz wykonać”.

Później, kiedy znów się spotkamy, poproszę go, by powoli zaczął myśleć o swojej towarzyszce życia żywej, a nie tylko umarłej; by zapisywał w zeszycie wszystkie szczęśliwe wspomnienia przeżytych wspólnie chwil. By upamiętniał jej życie, a nie tylko opłakiwał śmierć. Opowie mi o swoich niesamowitych snach, w których ona pojawia się i rozmawia z nim prawie co noc. Ja mu opowiem, jak po śmierci mojego najlepszego przyjaciela

rozmawiałem z nim, przez wiele lat, za każdym razem, kiedy przeżywałem szczęśliwą chwilę, zwracając się do niego, by mu powiedzieć: „Patrz, stary, to wszystko to także dla ciebie”. I jak bardzo dobrze mi robiło wiedzieć czy wyobrażać sobie, że unosi się nad moją głową, smakuje życie i śmieje się razem ze mną. Nic nie może nas pocieszyć, każda śmierć pozostawia nas niepocieszonych. Szczęście nie jest nam zabronione, ale nigdy już nie będzie miało takiego samego smaku. Będzie przeobrażone, jak my zostaliśmy przeobrażeni. Możemy dalej żyć razem z naszymi umarłymi. Żyć z nimi i trochę także dla nich. Zdarzają się wtedy dziwne rzeczy, które poeci opisują znacznie lepiej niż psychologowie. Na przykład drogi Bobin: „Mój ojciec, zmarły przed trzynastoma laty, nie przestaje rosnąć, zajmować coraz więcej miejsca w moim życiu. To wzrastanie ludzi po ich śmierci jest bardzo dziwne. […] Niczym samorodek złota, znaleziony na dnie sita, to, co pozostaje z człowieka, jest olśniewające. Nienaruszalne. Podczas gdy wcześniej nasz wzrok mogło mącić mnóstwo różnych przyczyn, zawsze złych (wrogość, urazy itp.), teraz uznajemy to, co najgłębsze i najlepsze w danej osobie” [278].

Życie

Życie jest piękne. Życie jest ciężkie. Oba twierdzenia są prawdziwe. Nie ma sensu szukać średniej. Lepiej założyć, że w życiu czekają na nas policzki i pieszczoty.

Życzliwość

Widzenie dobra w innych, a także pragnienie ich dobra. Patrzenie na świat po przyjacielsku, tak by nigdy nie tracić z oczu tego, co w ludziach dobre,

delikatne, wzruszające. Nie zatrzymywać się na tym, co złości czy rozczarowuje, lecz wyjść poza to. Życzliwość to spojrzenie, które przenika skorupę złych manier i brzydkich nawyków, postawy obronnej i prowokacji, by trafić do serca innych ludzi i ich wrażliwości. Odziera ze znoszonych łachmanów cierpienia lub przekonań, które ludzie przywdziewają, by wydać się silnymi lub sprytnymi. Życzliwość to decyzja egzystencjalna: decyzja, by podchodzić do życia z pragnieniem dostrzegania jego dobrych stron. Nie tylko dobrych stron, ale najpierw jego dobrych stron.

Życzliwość to najlepsza baza dla spotkań ze światem i jego mieszkańcami. Zawsze zaczynamy od życzliwości; potem się zastanawiamy: życzliwość nie przeszkadza zmysłowi krytycznemu. Zamysł jest jednak taki, by była pierwsza. Odwrotnie niż robią zrzędy, które zawsze zaczynają od krytycznego i nieżyczliwego spojrzenia. Uwaga: życzliwość nie jest tolerowaniem tego, co nam przeszkadza. Nie jest neutralnością, lecz wielkodusznością, nie jest cofaniem się, lecz wyjściem naprzód.

Ćwiczenia z życzliwości: żeby ją wzmocnić, zacznij od tego, co irytuje cię w niewielkim stopniu, w te dni, gdy jesteś w dobrym humorze. Potem zwiększaj trudność. Szczytem byłoby praktykowanie życzliwości wtedy, gdy jesteś bardzo zirytowany i w kiepskiej formie. Mnie osobiście nigdy się to nie udało: zadowalam się wówczas milczeniem i słuchaniem.

Źródła szczęścia

Szczęście ma bardzo liczne źródła. Największe z nich to na pewno więź społeczna, działanie w imię wyznawanych wartości, kontakt z naturą. Można oczywiście odmieniać i eksplorować te dziedziny na nieskończoną ilość sposobów. Trzeba także wykonać wysiłek, by odwrócić się od

fałszywego szczęścia konsumpcji (kupowanie niepotrzebnych rzeczy: wciąż nowych ubrań, nowych gadżetów; oddawanie się pustym aktywnościom: godziny spędzane przed telewizorem czy innymi ekranami). Często myślę o słowach filozofa Gustave'a Thibona: „Człowiek odczuwa pragnienie prawdy czy jednak źródła szuka – czy poidła?". Gdzie mieści się prawda naszego szczęścia? W wałęsaniu się po supermarketach czy w spacerach w lesie? W kupowaniu czy w dawaniu? Posiadaniu czy kontemplacji?

Zakończenie

W godzinie mojej śmierci

Na stacji benzynowej bombardowanej gwałtownym gradem, czekając, aż napełni się bak samochodu, przypomniałem sobie nagle, że jestem żywy, i od razu chwała przeobraziła wszystko,
co widziałem. Nic już nie było brzydkie ani obojętne.
Znałem to, co zostało odebrane konającym. Rozkoszowałem się tym za nich,
ofiarowywałem im cicho tę przerażającą wspaniałość każdej sekundy.
Christian Bobin, Les ruines du ciel (Ruiny nieba)

Często myślę o swojej śmierci.

Przypominam sobie doskonale swoje pierwsze z nią spotkanie. Było to podczas pewnego nocnego napadu lęku, straszliwego, piorunującego. W mój umysł małego chłopca wtargnęła ta myśl: pewnego dnia umrzesz, znikniesz i nigdy już nie wrócisz na ten świat. Pamiętam dokładnie tamtą letnią noc, pokój, moje łóżko. Rozpacz i bezkresną samotność. Nie pamiętam pocieszających słów rodziców obudzonych moim płaczem. Jedynie ten lęk, który złapał mnie, a potem uwolnił, jak straszliwa pięść pewna swojej siły uwalnia, mimo wszystko, beztroskiego wróbla, którego złapała w locie: „Nie ma pośpiechu, ptaszku; odnajdę cię". Od tamtej pory ten lęk nigdy mnie nie opuścił. A mój zawód nauczył mnie potem, że nie opuszcza on nikogo, żadnego człowieka. Żadnego.

Często zatem myślę o swojej śmierci. Jak wszyscy. To dlatego tak bardzo lubię szczęście. Także jak wszyscy. Jest ono doskonałym antidotum na tę świadomość, dyskretną, lecz stałą, naszego przyszłego zniknięcia. Pieniądze, popularność, uznanie i podziw są jedynie słabymi eliksirami zapomnienia. Jak te słodkie napoje, które nie gaszą tak naprawdę pragnienia. Szczęście za to jest jak eliksir, który jako jedyny daje i chęć do życia, i siłę do zniesienia świadomości, że śmierć jest obecna. Jest jak chłodna woda, która niesie ulgę. I ta chłodna woda zawsze płynie gdzieś w naszym życiu i w naszej codzienności.

Jest wiosenny poranek.

Zima tego roku była ostra, surowa, bardzo smutna czasami. Zmarły bliskie mi osoby. Byłem chory. Oba wydarzenia nie ważą jednakowo, ale zdarzyły się razem. „Nasze choroby są przymiarkami śmierci”, pisał Jules Renard w swoim *Dzienniku*. I tak nadchodzi czas, kiedy czujemy się starzy: od dawna choroby nie są już okazjami, by nie iść do szkoły, i nie zawsze kończą się wyzdrowieniem. Stały się jak zabłąkane kule zbliżającej się bitwy. Które ranią nas, nie zabijając. Które zapowiadają koniec pewnej historii. I szepczą: „Przygotuj się do odejścia”. Musimy tylko ich słuchać, uśmiechać się i posuwać naprzód.

Wiosna zatem, tego ranka, i wrażenie wiosny, bardzo silne i bardzo wyraźne, w każdej komórce mojego ciała.

Okna są otwarte na powietrze i światło niedzielnego poranka. Na jego muzykę. Potrafię rozpoznać pośród tysiąca – spokojny szmer niedzielnych poranków. Świeci słońce, wieje lekki, chłodny jeszcze wiatr, który wkrótce będzie cieplejszy. W domu krzątanina. Dzieci bawią się i słychać ich słowa i śmiechy przenoszące się bezustannie z jednego miejsca w drugie. W oddali katarynka gra trochę smutną melodię, smutną inteligentnym smutkiem, który daje mimo wszystko chęć, by żyć i uśmiechać się.

Niedługo przyjaciele przyjdą na obiad, będziemy pić dobre wino i rozmawiać. W którymś momencie wycofam się z rozmowy z uśmiechniętą i nieobecną twarzą. Uświadomię sobie śpiew ptaków, odgłos owadów oblatujących kwiaty w ogrodzie. Będę obserwował pszczołę wylatującą tyłem z jakiegoś kwiatu, całą pokrytą pyłkiem. Pomyślę o cudzie miodu. Będę już słyszał głosy wokół mnie jedynie jako radosne brzęczenie szczęścia, nie mając nawet ochoty, by zrozumieć ich sens.

Dzwony sąsiedniego kościoła dzwonią.

Niczego już nie potrzebuję. Mogę umrzeć teraz, w tej chwili. Poznałem szczęście. Często odgadywałem jego twarz, czułem jego obecność. Często słyszałem, jak oddycha obok mnie albo tuż za mną. Mogę odejść. Mogę zostawić swoje miejsce innym. Dostałem swoją część tortu. Wszystko, co mi się odtąd przydarzy, będzie jak ciąg niezasłużonych łask, które jednak przyjmę i będę smakował z rosnącym zachwytem. W końcu umrę z radości.

Ciekaw jestem, co znajdę po drugiej stronie…

Przypisy końcowe

1. Renard J., 21 września 1894, *Journal 1887–1910*, Paris, Gallimard, 1965. [wróć]
2. Lecomte J. (red.), *Introduction à la psychologie positive*, Paris, Dunod, 2009. [wróć]
3. Weil S., *Świadomość nadprzyrodzona. Wybór myśli*, przeł. Aleksandra Olędzka-Frybesowa, Warszawa, Instytut Wydawniczy PAX, 1986. [wróć]
4. Zob. na przykład: Lucas R. E. i in., *Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status*, „JPSP", 2003, nr 84, s. 527–539; Lucas R. E., Clark A. E., *Do people really adapt to marriage?*, „Journal of Happiness Studies", 2006, nr 7, s. 405–426; Stutzer A., Frey B. S., *Does marriage make people happy or do happy people get married?*, „Journal of Socio-Economics", 2006, nr 35, s. 326–347. [wróć]
5. Lyubomirsky S. i in., *Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being*, „Emotion", 2011, nr 11, s. 391–402. [wróć]
6. Bobin Ch., *Prisonnier au berceau*, Paris, Mercure de France, 2005. [wróć]
7. Seligman M. E. P. i in., *Positive psychology progress. Empirical validations of interventions*, „American Psychologist", 2005, 60 (5), s. 410–421. [wróć]
8. Pascal B., *Myśli*, przeł. Tadeusz Boy-Żeleński, Warszawa, PAX, 2001. [wróć]
9. Połączenie francuskich słów *altruiste* – altruistyczny i *triste* – smutny (przyp. tłum.). [wróć]
10. Lecomte J., *La Bonté humaine*, Paris, Odile Jacob, 2012. [wróć]
11. Zob. syntezę: Ricard M., *Plaidoyer pour de l'altruisme. La Force la bienveillance*, Paris, NiL, 2013. [wróć]
12. Lyubomirsky S., *Comment être heureux… et le rester*, Paris, Flammarion, 2008, s. 142. [wróć]
13. Harmer C. J. i in., *Increased positive versus negative affective perception and memory in healthy volunteers following selective serotonin and norepinephrine reuptake inhibition*, „American Journal of Psychiatry", 2004, nr 161 (7), s. 1256–1263. [wróć]

14. Weich S. i in., *Mental well-being and mental illness: Findings from the Adult Psychiatric Morbidity Survey for England 2007*, „British Journal of Psychiatry”, 2011, nr 199, s. 23–28. [wróć]
15. Renard J., 21 września 1894, *Journal 1887–1910*, op. cit. [wróć]
16. Bobin Ch., *Ressusciter*, Paris, Gallimard, 2003, s. 27. [wróć]
17. Schopenhauer A., *Aforyzmy o mądrości życia*, przeł. Jan Garewicz, Warszawa, Czytelnik, 1990. [wróć]
18. Killingsworth M. A., Gilbert D. T., *A wandering mind is an unhappy mind*, „Science”, 2010, nr 330 (6006). [wróć]
19. Wszystkie fragmenty z Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia, [wróć]
20. Bobin Ch., *Les Ruines du ciel*, Paris, Gallimard, 2009, s. 75. [wróć]
21. W przekładzie Jarosława Gugały. [wróć]
22. Bobin Ch., *Prisonnier au berceau*, op. cit., s. 109. [wróć]
23. Goethe J. W., *Faust. Część I i II*, przeł. Feliks Konopka, Warszawa, Państwowy Instytut Wydawniczy, 1977. [wróć]
24. Weil S., *Świadomość nadprzyrodzona. Wybór myśli*, op. cit. [wróć]
25. Bobin Ch., rozmowa z François Busnelem, France Inter, 2013. Zapis rozmowy na: http://www.lexpress.fr/culture/livre/christian-bobin-nous-ne-sommes-pasobliges-d-obeir_1219139.html#sOQreU4JiTqiDQst.99. [wróć]
26. Aforyzmy te pochodzą ze zbioru *Sylogizmy goryczy*, przeł. Ireneusz Kania, Warszawa, Wydawnictwo Aletheia, 2009. [wróć]
27. Bobin Ch., *La Lumière du monde*, Paris, Gallimard, 2001, s. 44–45. [wróć]
28. Snodgrass M. E., *Cliffs Notes on Greek Classics*, New York, John Wiley & Sons, 1988, s. 148. [wróć]
29. Peterson C., Seligman M. E. P., *Character Strenghts and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford, Oxford University Press, 2004. [wróć]
30. Kahneman D., *Système 1, système 2. Les deux vitesses de la pensée*, Paris, Flammarion, s. 470–478. [wróć]
31. Mata J. i in., *Acute exercise attenuates negative affect following repeated sad mood inductions in persons who have recovered from depression*, „Journal of Abnormal Psychology”, 2013, nr 122 (1), s. 45–50. [wróć]
32. Inglehart R. i in., *Development, freedom and rising happiness: A global perspective (1981–2007)*, „Perspectives on Psychological Science”, 2008, nr 3 (4), s. 265–285. Zob. również: Biswas-Diener R. i in., *The Danish effect: Beginning to explain high*

well-being in Denmark, „Social Indicators Research”, 2010, nr 97 (2), s. 229–246; Christensen K. i in., *Why Danes are smug: Comparative study of life satisfaction in the European Union*, „British Medical Journal”, 2006, nr 333, s. 1289–1291. [wróć]

33. Zob. syntezę: Diener E., Suh E. M. (red.), *Culture and Subjective Well-Being*, Cambridge (MA), Bradford, MIT Press, 2000. [wróć]
34. Zob. Davoine L., *Institutions, politiques et valeurs*, [w:] tejże: *Économie du bonheur*, Paris, La Découverte, 2012. [wróć]
35. Diener E., Chan M. Y., *Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity*, „Applied Psychology: Health and Well-Being”, 2011, nr 3 (1), s. 1–43. [wróć]
36. Neologizm powstały z połączenia słowa „moral” (fr. siła moralna, duch, samopoczucie, morale) i końcówki „-ine”, częstej w nazwach produktów farmaceutycznych. Używany na określenie fikcyjnego produktu, który miałby poprawiać samopoczucie, dodawać ducha. [wróć]
37. http://www.toujourspret.com. [wróć]
38. Renard J., 1 sierpnia 1899, *Journal 1887–1910*, op. cit. [wróć]
39. Zestaw nazywa się Menu Plaisir, *menu* to po francusku zarazem „zestaw” i „drobny, niewielki” (przyp. tłum.). [wróć]
40. Bruckner P., *L’Euphorie perpétuelle. Essai sur le devoir de bonheur*, Paris, Grasset, 2000. [wróć]
41. Thibon G., *Płodne złudzenie*, przeł. Elżbieta Wolicka, Poznań, W drodze, 1998. [wróć]
42. Dambrun M., Ricard M., *Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness*, „Review of General Psychology”, 2011, nr 15 (2), s. 138–157. [wróć]
43. Lucas R. E., Gohm C. R., *Age and sex differences in subjective wellbeing across cultures*, [w:] E. Diener, E. M. Suh, *Culture and Subjective Well-Being*, Cambridge (MA), Bradford, 2000, s. 291–317. [wróć]
44. Csíkszentmihályi M., *Vivre. La psychologie du bonheur*, Paris, Robert Laffont, 2004. [wróć]
45. Cabrel F., piosenka *Elle dort* w albumie *Les Beaux Dégâts*, Columbia, 2004. [wróć]
46. Freud Z., *Kultura jako źródło cierpień*, przeł. Jerzy Prokopiuk, Warszawa, Wydawnictwo Aletheia, 2013. [wróć]
47. Tamże. [wróć]
48. Tamże. [wróć]

49. Teilhard de Chardin P., *Sur le bonheur. Sur l'amour*, Paris, Seuil, 1997. [wróć]
50. Gibson B., Sanbonmatsu D. M., *Optimism, pessimism, and gambling: The downside of optimism*, „Personality and Social Psychology Bulletin", 2004, nr 30, s. 149–160. [wróć]
51. Gordon K. C. i in., *Predicting the intentions of women in domestic violence shelters to return to partners: Does forgiveness play a role?*, „Journal of Family Psychology", 2004, nr 18, s. 331–338. [wróć]
52. Renard J., 19 czerwca 1899, *Journal 1887–1910*, op. cit. [wróć]
53. Za: Alain de Botton, *Consolations de la philosophie*, Paris, Mercure de France, 2001. [wróć]
54. Westermann R. i in., *Relative effectiveness and validity of mood induction Procedures: A meta-analysis*, „European Journal of Social Psychology", 1996, nr 26, s. 557–580. [wróć]
55. Pisarz Éric Chevillard na swoim blogu L'Autofictif, poniedziałek 3 czerwca 2013. [wróć]
56. Jr 15:17, Biblia Tysiąclecia. [wróć]
57. W wierszu *Znak*, ze zbioru *Alkohole*. [wróć]
58. Camus A., *Dramaty*, przeł. Wojciech Natanson, Kraków, Wydawnictwo Literackie, 1987. [wróć]
59. Rozin P., Royzman E. B., *Negativity bias, negativity dominance and contagion*, „Personality and Social Psychology Review", 2001, nr 5, s. 296–320. [wróć]
60. Baumeister R. F. i in., *Bad is stronger than good*, „Review of General Psychology", 2001, nr 5, s. 323–370. [wróć]
61. Quoy-Bodin J. L., *Un amour de Descartes*, Paris, Gallimard, 2013. [wróć]
62. Descartes R., list do markiza Newcastle z 23 listopada 1646, [w:] tegoż: *Œuvres et lettres*, Paris, Gallimard, 1953. [wróć]
63. Thibon G., *Płodne złudzenie*, op. cit. [wróć]
64. Wywiad w „Philosophie Magazine", 2012, nr 60. [wróć]
65. Redelmeier D. A., Kahneman D., *Patient's memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimaly invasives procedures*, „Pain", 1996, nr 66, s. 3–8. [wróć]
66. Wirtz D. i in., *What to do on spring break? The role of predicted, online, and remembered experience in future choice*, „Psychological Science", 2003, nr 14 (5), s. 523–524. [wróć]

67. André Ch., *Se connaître pour moins se tromper*, „Cerveau & Psycho”, 2013, nr 58, s. 10–11. [wróć]
68. Langer E. J., Rodin J., *The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 1976, nr 34, s. 191–198. [wróć]
69. Friedman R. S., Forster J., *The effects of promotion and prevention cues on creativity*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 2001, nr 81 (6), s. 1001–1013. [wróć]
70. Zob. na przykład: Afsa C. i Marcus V., *Le bonheur attend-il le nombre des années?*, [w:] *France, portrait social*, Paris, La Documentation française, 2008. [wróć]
71. Na swoim blogu L’Autofictif, 18 marca 2013. [wróć]
72. Kaplan H. R., *Lottery winners: The myth and reality*, „Journal of Gambling Studies”, 1987, nr 3 (3), s. 168–178. [wróć]
73. Duneton C., *Je suis comme une truie qui doute*, Paris, Seuil, 1976. [wróć]
74. Osvath M., *Spontaneous planning for future stone throwing by a male chimpanzee*, „Current Biology”, 2009, nr 19 (5), s. 190–191. [wróć]
75. Mandela N., *Un long chemin vers la liberté*, Paris, Fayard, 1995. [wróć]
76. Marek Aureliusz, *Rozmyślania (do siebie samego)*, przeł. Krzysztof Łapiński, Warszawa, Czarna Owca, 2011. [wróć]
77. King M. L., kazanie z 3 maja 1963 [w:] tegoż *Minuit, quelqu’un frappe à la porte. Autobiographie* Paris, Bayard, 2000. [wróć]
78. Lyubomirsky S., *Comment être heureux… et le rester*, op. cit. [wróć]
79. Lyubomirsky S. i in., *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change*, „Review of General Psychology”, 2005, nr 9, s. 111–131. [wróć]
80. Seligman M., *Pełnia życia: nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, Poznań, Wydawnictwo Media Rodzina, 2011. [wróć]
81. André Ch., *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, Paris, Odile Jacob, 2001. [wróć]
82. Kasser T., *The High Price of Materialism*, Cambridge (MA), Bradford/MIT Press, 2002. [wróć]
83. Zob. syntezę: Davoine L., *L’Économie du bonheur*, op. cit. [wróć]
84. Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, Paris 2013. [wróć]
85. Medvec V. H. i in., *When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among olympic medalists*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 1995, nr 69 (4), s. 603–610. [wróć]

86. Brown K. W., Ryan R. M., *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 2003, nr 84 (4), s. 822–848. [wróć]
87. Davidson R. J. i in., *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*, „Psychosomatic Medicine”, 2003, nr 65, s. 564–570. [wróć]
88. Falkenström F., *Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach*, „Personality and Individual Differences”, 2010, nr 48, s. 305–310. [wróć]
89. Segal Z., Bieling P., Young T. i in., *Antidepressant monotherapy vs sequential pharmacotherapy and mindfulness-based cognitive therapy, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression*, „Archives of General Psychiatry”, 2010, nr 67 (12), s. 1256–1264. [wróć]
90. Jeanningros R., André Ch., Billieux J., *Effects of mindfulness-based cognitive therapy on cognitive emotion regulation and impulsivity*, referat wygłoszony podczas Congres de l’European Association of Behavioural and Cognitive Therapies, Geneve, 2012. [wróć]
91. Nielsen L., Kaszniak A. W., *Awareness of subtle emotional feelings: A comparison of long-term meditators and nonmeditators*, „Emotion”, 2006, nr 6 (3), s. 392–405. [wróć]
92. Fredrickson B. L., *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*, „American Psychologist”, 2001, 56 (3), s. 218–226. [wróć]
93. Killingsworth M. A., Gilbert D. T., *A wandering mind is an unhappy mind*, op. cit. [wróć]
94. Dambrun M., Ricard M., *Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness*, op. cit. [wróć]
95. Hollis-Walker L., Colosimo K., *Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination*, „Personality and Individual Differences”, 2011, nr 50, s. 222–227. [wróć]
96. Shankland R., André Ch., *Pleine conscience et psychologie positive: incompatibilité ou complementarité?*, „Revue québécoise de psychologie”, 2014, nr 35 (2). [wróć]
97. Camus A., *Dwie strony tego samego*, [w:] tegoż: *Mit Syzyfa i inne eseje*, przeł. Joanna Guze, Warszawa, Muza, 1999. [wróć]

98. Damasio A. R., *Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau des émotions*, Paris, Odile Jacob, 2003, s. 89. [wróć]
99. Cioran E., *O niedogodności narodzin*, przeł. Ireneusz Kania, Warszawa, Wydawnictwo Aletheia, 2008. [wróć]
100. Grinde B., *The Biology of Happiness*, London, Springer, 2012. [wróć]
101. „New York Times Magazine", 1 grudnia 2004, s. 37. [wróć]
102. Sheikh S., Janoff-Bulman R., *Paradoxical consequences of prohibitions*, „Journal of Personality and Social Psychology", 2013, nr 105 (2), s. 301–315. [wróć]
103. Kilka interesujących badań na ten temat: Logan A. C., Selhub E. M., *Vis Medicatrix naturae: does nature "minister to the mind"?*, „BioPsychoSocial Medicine", 2012, nr 6, s. 11; Mitchell R., Popham F., *Effect of exposure to natural environment on health inequalities: An observational population study*, „The Lancet", 2008, nr 372 (9650), s. 1655–1660; Park B. J. i in., *The physiological effects of Shinrin-Yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan*, „Environmental Health and Preventive Medicine", 2010, nr 15, s. 18–26; Thoreau H. D., *Journal*, t. I: *1837–1840*, Bordeaux, Finitude, 2012; Ulrich R. S., *View through a window may influence recovery from surgery*, „Science", 1984, nr 224, s. 420–421. [wróć]
104. Kotsou I. i in., *Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood*, „Journal of Applied Psychology", 2011, nr 96 (4), s. 827–839. [wróć]
105. Damasio A., *La science en 2050*, „Pour la science", styczeń 2000, s. 81. [wróć]
106. Gibson B., *Can evaluative conditioning change attitudes towards mature brands. New evidence from the implicit association test*, „Journal of Consumer Research", 2008, nr 35, s. 178–188. [wróć]
107. Mitchell T. R. i in., *Temporal adjustments in the evaluation of events: The "rosy view"*, „Journal of Experimental Social Psychology", 1997, nr 33, s. 421–448. [wróć]
108. Comte-Sponville A., *Mały traktat o wielkich cnotach*, przeł. Halina Lubicz-Trawkowska, Warszawa, Volumen, 2000. [wróć]
109. Wilson T. D. i in., The pleasures of uncertainty: Prolonging positive *moods in ways people do not anticipate*, „Journal of Personality and Social Psychology", 2005, nr 88, s. 5–21. [wróć]
110. Kurz J. L. i in., *Quantity versus uncertainty: When winning one prise is better than winning two*, „Journal of Experimental Social Psychology", 2007, nr 43, s. 979–985.

[wróć]

111. Maeterlinck M., *Mądrość i przeznaczenie*, przeł. Franciszek Mirandola, Poznań, Wydawnictwo Polskie R. Wegnera, 1925. [wróć]
112. Houellebecq M., *Rester vivant*, Paris, Flammarion, 1997. [wróć]
113. Rosset C., *Le Réel et son double. Essai sur l'illusion*, Paris, Gallimard, 1993. [wróć]
114. Van Tilburg W. A. P. i in., *In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom*, „Emotion", 2013, nr 13 (3), s. 450–461. Zob. także: Wildschut T. i in., *Nostalgia: Contents, triggers, functions*, „Journal of Personality and Social Psychology", 2006, nr 91, s. 975–993. Oraz: Zhou X. i in., *Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia*, „Psychological Science", 2008, nr 19, s. 1023–1029. [wróć]
115. Joormann J. i in., *Mood regulation in depression: Differential effects of distraction and recall of happy memories on sad mood*, „Journal of Abnormal Psychology", 2007, nr 116 (3), s. 484–490. [wróć]
116. Renard J., 20 września 1905, *Journal 1887–1910*, op. cit. [wróć]
117. Renard J., 6 maja 1899, *Journal 1887–1910*, op. cit. [wróć]
118. Delerm P., *Le Bonheur. Tableaux et bavardages*, Monaco, Éditions du Rocher, 1986. [wróć]
119. Renard J., 1 lutego 1903, *Journal 1887–1910*, op. cit. [wróć]
120. Taki jest także tytuł wspaniałej książki z rozmowami Tzvetana Todorova: *Devoirs et délices. Une vie de passeur*, Paris, Seuil, 2002. Formuła Rousseau pochodzi z *Lettres philosophiques* (list do Sophie d'Houdetot, 17 grudnia 1757) i brzmi dokładnie tak: „Czyni się wszystko dla swojego przyjaciela, jak dla samego siebie, nie z obowiązku, lecz dla przyjemności". [wróć]
121. Zob. Todorov T., *Face à l'extrême*, Paris, Seuil, 1994, s. 83–89. [wróć]
122. Frankl V., *Un psychiatre déporté témoigne*, Lyon, Éditions du Chalet, 1967. [wróć]
123. Buber-Neumann M., *Déportée à Ravensbrück*, Paris, Seuil, 1988. [wróć]
124. O'Hare D., *5 minutes le matin. Exercices simples de méditation pour les stressés très pressés*, Thierry Souccar Éditions, 2013. [wróć]
125. Hutcherson C. A. i in., *Loving-kindness meditation increases social connectedness*, „Emotion", 2008, nr 8 (5), s. 720–724. [wróć]
126. Chozen Bays J., *Manger en pleine conscience. La méthode des sensations et des émotions*, Paris, Les Arènes, 2013. [wróć]

127. Freeman M. P., *Nutrition and psychiatry*, „American Journal of Psychiatry”, 2010, nr 167 (3), s. 244–247. [wróć]
128. Kiecolt-Glaser J. K. i in., *Omega-3 supplementation lowers inflammation and anxiety in medical students: A randomized controlled trial*, „Brain, Behavior and Immunity”, 2011, nr 25 (8), s. 1725–1734. [wróć]
129. Lespérance F. i in., *The efficacy of omega-3 supplementation for major depression: A randomized controlled trial*, „Journal of Clinical Psychiatry”, 2011, nr 72 (8), s. 1054–1062. [wróć]
130. Van der Spek V., Bernard A., *Nutrition et bien-être mental. Pourquoi et comment notre alimentation influence notre cerveau?*, Bruxelles, De Boeck, 2009. [wróć]
131. Lake J. H., Spiegel D., *Complementary and Alternative Treatments in Mental Health Care*, Washington DC, American Psychiatric Publishing, 2007. [wróć]
132. Corneille P., *Cyd*, akt IV, scena III. [wróć]
133. Cyrulnik B., *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob, 1999. [wróć]
134. Seligman M., *La Force de l’optimisme*, Paris, InterÉditions, 2008. [wróć]
135. Shapira L. B., Mongrain M., *The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression*, „The Journal of Positive Psychology”, 2010, nr 5 (5), s. 377–389. [wróć]
136. Epiktet, *Encheiridion*, przeł. Leon Joachimowicz, Kraków, Wydawnictwo Literackie, 1997. [wróć]
137. Thoreau H. D., *Walden, czyli życie w lesie*, przeł. Halina Cieplińska, Warszawa, Państwowy Instytut Wydawniczy, 1991. [wróć]
138. Zob. syntezę w artykule: Fredrickson B. L., Braningan C., *Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires*, „Cognition and Emotion”, 2005, nr 19, s. 313–332. [wróć]
139. Fredrickson B. L., Joiner T., *Positive emotions trigger upwards spirals toward emotional well-being*, „Psychological Science”, 2002, nr 13, s. 172–175. [wróć]
140. Fredrickson B., Braningan C., *Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertories*, „Cognition and Emotion”, 2005, nr 19 (3), s. 313–332. [wróć]
141. *Biały śnieg*, [w:] Apollinaire G., *Wybór wierszy*, przeł. Adam Ważyk, Warszawa, Świat Książki, 2010. [wróć]
142. Zobacz też: Stiglitz J. i in., *Richesse des nations et bien-être des individus. Performances économiques et progrès social*, Paris, Odile Jacob, 2009. [wróć]

143. Afsa C. i Marcus V., *Le bonheur attend-il le nombre des années?*, [w:] *France, portrait social*, op. cit. [wróć]
144. Pascal B., *Myśli*, przeł. Tadeusz Boy-Żeleński, Warszawa, PAX, 2001. [wróć]
145. Audiberti J., *Race des hommes*, Paris, Gallimard, 1968. [wróć]
146. Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, Paris, Presses universitaires de France, 2013. [wróć]
147. Diener E. i in., *The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?*, „Social Indicators Research", 1993, nr 28, s. 195–223. [wróć]
148. Rosa H., *Aliénation et accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive*, Paris, La Découverte, 2012. [wróć]
149. Fr. tłusty wtorek – ostatni dzień karnawału, dzień przed środą popielcową (przyp. tłum.). [wróć]
150. Renard J., 9 października 1897, *Journal 1887–1910*, op. cit. [wróć]
151. Schaumberg R. L., Flynn F. J., *Uneasy lies the head that wears the crown: The link between guilt proneness and leadership*, „Journal of Personality and Social Psychology", 2012, nr 103 (2), s. 327–342. [wróć]
152. Baumeister R. F. i in., *Does high self-esteem cause better Performance, interpersonal success, Happiness, or healthier lifestyles?*, „Psychological Science in the Public Interest", 2003, nr 4 (1), s. 1–44. [wróć]
153. Marek Aureliusz, *Rozmyślania (do siebie samego)*, przeł. Krzysztof Łapiński, Warszawa, Czarna Owca, 2011. [wróć]
154. Cunnigham M. R., *Weather, mood and helping behavior: Quasi experiments with the sunshine samaritan*, „Journal of Personality and Social Psychology", 1979, nr 37 (11), s. 1947–1956. [wróć]
155. Lucas R. E., Lawless N. M., *Does life seem better on a sunny day? Examining the association between daily weather conditions and life satisfaction judgments*, „Journal of Personality and Social Psychology", 2013, nr 104 (5), s. 872–884. [wróć]
156. Klimstra T. A. i in., *Come rain or come shine: Individual differences on how weather affects mood*, „Emotion", 2011, nr 11 (6), s. 1495–1499. [wróć]
157. Garland E. L. i in., *Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology*, „Clinical Psychology Review", 2010, nr 30 (7), s. 849–864. [wróć]

158. Bastian B. i in., *Feeling bad about being sad: The role of social expectancies in amplifying negative mood*, „Emotion”, 2012, nr 12 (1), s. 69–80. [wróć]
159. Daly M. C. i in., *Dark contrasts: The paradox of high rates of suicide in happy places*, „Journal of Economic Behavior & Organization”, 2011, nr 80 (3), s. 435–442. [wróć]
160. D’Ansembourg T., *Qui fuis-je? Où cours-tu? À quoi servons-nous? Vers l’intériorité citoyenne*, Paris, Éditions de l’Homme, 2008. [wróć]
161. Freud S., *Notre coeur tend vers le Sud. Correspondance de voyage, 1895–1923*, Paris, Fayard, 2005. [wróć]
162. Lyubomirsky S., Ross L., *Hedonic consequences of social comparison*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 1997, nr 37 (6), s. 1141–1157. [wróć]
163. Norcross J. C. i in., *Auld lang syne: Success predictors, change processes, and self-reported outcomes of New Year’s resolvers and nonresolvers*, „Journal of Clinical Psychology”, 2002, nr 58 (4), s. 397–405. [wróć]
164. Renard J., 28 stycznia 1901, *Journal*, op. cit.. [wróć]
165. Jollien A., *La Construction de soi. Un usage de la philosophie*, Paris, Seuil, 2006. [wróć]
166. Éric Chevillard, na swoim blogu L’Autofictif, 24 września 2010. [wróć]
167. Brunel V., *Les Managers de l’âme. Le développement personel en entreprise, nouvelle pratique du pouvoir?*, Paris, La Découverte, 2004. [wróć]
168. Baudelot C., Gollac M., *Travailler pour être heureux?*, Paris, Fayard, 2003. Zob. również: Cottraux J. i in., *Psychologie positive et bien-être au travail*, Paris, Masson, 2012. [wróć]
169. *Christophe André, médecin des âmes*, wywiad przeprowadzony przez Marie Auffret-Péricone, „La Croix”, 5–6 czerwca 2010. [wróć]
170. Cytowany przez Érica Wilsona, w jego książce *Contre le bonheur*, Paris, L’Arche, 2009, s. 146. [wróć]
171. Cioran E. M., *Sylogizmy goryczy*, przeł. Ireneusz Kania, Warszawa, Wydawnictwo Aletheia, 2009. [wróć]
172. Bobin Ch., wywiad w numerze specjalnym magazynu „La Vie, Vivre le deuil”, 2013. [wróć]
173. Bobin Ch., *Prisonnier au berceau*, op. cit., s. 102. [wróć]
174. Zob. syntezę: Haidt J., *L’Hypothèse du bonheur. L’hypothèse de la redécouverte de la sagesse ancienne dans la science contemporaine*, Bruxelles, Mardaga, 2010, szczególnie rozdział 7: *Des usages de l’adversité*, s. 161–181. [wróć]

175. Seery M. D. i in., *Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 2010, nr 99 (6), s. 1025–1041. [wróć]
176. *Troilus i Kresyda*, akt I, scena II. [wróć]
177. Lyubomirsky S. i in., *The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 2006, nr 90, s. 692–708. [wróć]
178. Fragment wiersza *Kot* ze zbioru *Zwierzyniec albo świta Orfeusza*, [w:] *Artur Międzyrzecki. Rimbaud, Apollinaire i inni (Wybór przekładów)*, Warszawa, Czytelnik, 1988. [wróć]
179. Peterson C., *A Primer in Positive Psychology*, New York, Oxford University Press, 2006. [wróć]
180. Herzog H., *The impact of pets on human health and psychological well-being. Fact, fiction, or hypothesis?*, „Current Directions in Psychological Science”, 2011, nr 20 (4), s. 236–239. Zob. również: Sable P., *Pets, attachment, and well-being across the Life Cycle*, „Social Work”, 1995, nr 40 (3), s. 334–341. [wróć]
181. Zob. syntezę: Rapoport-Hubschman N., *Apprivoiser l'esprit, guérir le corps. Stress, émotions, santé*, Paris, Odile Jacob, 2012. [wróć]
182. Comte-Sponville A., Delumeau J., Farge A., *La Plus Belle Histoire du bonheur*, Paris, Seuil, 2006. [wróć]
183. Bobin Ch., wywiad w piśmie „Clés”, kwiecień–maj 2011, nr 70, s. 92–94. [wróć]
184. Hackney C. H., Sanders C. S., *Religiosity and mental health: Meta-analysis of recent studies*, „Journal for the Scientific Study of Religion”, 2003, nr 42, s. 43–55. [wróć]
185. Diener E. i in., *The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 2011, nr 101 (6), s. 1278–1290. [wróć]
186. Marks K., *Przyczynek do krytyki heglowskiej filozofii prawa*, [w:] Karol Marks, Fryderyk Engels, *Dzieła wybrane*, t. 1, Warszawa, KiW, 1981. [wróć]
187. Cioran E. M., *Pensées étranglées précédé de Le Mauvais Démiurge*, Paris, Gallimard, 1969. [wróć]
188. Comte-Sponville A., *Le Bonheur, désespérément*, Nantes, Pleins Feux, 2000. [wróć]
189. Schwartz R. M., Caramoni G. L., *Cognitive balance and psychopathology: Evaluation of an information processing model of positive and negative states of mind*, „Clinical Psychology Review”, 1989, nr 9 (3), s. 271–274. [wróć]

190. *champs pierreux* (fr.) – kamieniste pola (przyp. tłum.). [wróć]
191. Assouline P., *Bernanos, électron libre*, na swoim blogu La République des Livres, 12 października 2013. [wróć]
192. Obraz użyty przez Ricka Hansona w jego książce *Le Cerveau de Bouddha*, Paris, Les Arènes, 2011. [wróć]
193. Chodzi o Gilles'a Leroy, wnikliwego pisarza, laureata nagrody Goncourtów w 2007 roku za swoją wspaniałą powieść *Alabama Song*, przeł. Wojciech Gilewski, Warszawa, Czytelnik, 2009. [wróć]
194. Luhmann M. i in., *Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis*, „Journal of Personality and Social Psychology", 2012, nr 102, s. 592–615. [wróć]
195. Zob. syntezę: Lyubomirsky S., *Qu'est-ce qui nous rend vraiment heureux? Ce que la science nous révèle*, Paris, Les Arènes, 2014, a zwłaszcza rozdział 4: *Je ne peux pas être heureux quand… je n'ai pas de partenaire*. [wróć]
196. Od „ça me sufit" (fr.) – to mi wystarczy. Tak niezamożne osoby nazywały niekiedy swoje małe domki zbudowane za oszczędności, mówiąc w ten sposób: „To niewiele, ale wystarczy mi do szczęścia". Domki z tabliczką „Sam'Suffit" przy wejściu pojawiały się w latach 1950–1980 na satyrycznych rysunkach. [wróć]
197. Van Dijk W. W. i in., *Self-esteem, self-affirmation, and schadenfreude*, „Emotion", 2011, nr 11 (6), s. 1445–1449. [wróć]
198. Dickens Ch., *Opowieść wigilijna*, przeł. Magdalena Iwińska, Warszawa, Buchmann, 2013. [wróć]
199. Killingsworth M. A., Gilbert D. T., *A wandering mind is an unhappy mind*, art. cit. [wróć]
200. Wellings K. i in., *Seasonal variations in sexual activity and their implications for sexual health promotion*, „Journal of the Royal Society of Medicine", 1999, nr 92, s. 60–64. [wróć]
201. Hundhammer T., Mussweiler T., *How sex puts you in gendered shoes: sexuality-priming leads to gender-based self-perception and behavior*, „Journal of Personality and Social Psychology", 2012, nr 103 (1), s. 176–193. [wróć]
202. Tracy J. L., Beall A. T., *Happy guys finish last: The impact of emotion expressions on sexual attraction*, „Emotion", 2011, nr 11 (6), s. 1379–1387. [wróć]
203. Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, op. cit. [wróć]

204. Było to z Pascalem Brucknerem, podczas forum dziennika „Libération” w Rennes, w 2010. [wróć]
205. Zob. syntezę: Linley A., Harrington S., Garcea N. (red.), *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*, New York, Oxford University Press, 2010. [wróć]
206. Losada M., Heaphy E., *The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamics model*, „American Behavioral Scientist”, 2004, nr 47 (6), s. 740–765. [wróć]
207. Heerdink M. W. i in., *On the social influence of emotions in groups: Interpersonal effects of anger and happiness on conformity versus deviance*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 2013, nr 105 (2), s. 262–284. [wróć]
208. Arntz A. i in., *Changes in natural language use as an indicator of psychotherapeutic change in personality disorders*, „Behaviour Research and Therapy”, 2012, nr 50 (3), s. 191–202. [wróć]
209. Éric Chevillard, na swoim blogu L’Autofictif, 14 października 2009. [wróć]
210. Nie zdołałem ustalić źródła tej historyjki. Nie znalazłem niczego takiego u Platona, rzecznika Sokratesa. Można zatem podejrzewać, że jest to pouczająca opowiastka nieznanego autora. [wróć]
211. Spinoza B., *Etyka w porządku geometrycznym dowiedziona*, przeł. Ignacy Myślicki, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008. [wróć]
212. Dunn E. W. i in., *Misunderstanding the affective consequence of everyday social interactions: The hidden benefits of putting one’s best face forward*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 2007, nr 92, s. 990–1005. [wróć]
213. Nelson L. D., Meyvis T., *Interrupted consumption: Disrupting adaptation to hedonic experiences*, „Journal of Marketing Research”, 2008, XLV, s. 654–664. [wróć]
214. Nelson L. D. i in., *Enhancing the television viewing experience through commercial interruptions*, „Journal of Consumer Research”, 2008, nr 36, s. 160–172. [wróć]
215. Schnall S. i in., *Social support and the perception of geographical slant*, „Journal of Experimental Social Psychology”, 2008, nr 44, s. 1246–1255. [wróć]
216. Gabilliet P., *Éloge de l’optimisme. Quand les enthousiastes font bouger le monde*, Paris, Saint-Simon, 2010. [wróć]
217. Zobacz Wiseman R., *Comment mettre la chance de votre côté!*, Paris, InterÉditions, 2012. [wróć]
218. Lyubomirsky S. i in., *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change*, art. cit. [wróć]

219. Post S. i in., *Why Good Things Happen to Good People*, New York, Broadway Books, 2008. [wróć]
220. Cosseron C., *Remettre du rire dans sa vie*, Paris, Robert Laffont, 2009. [wróć]
221. Wywiad w wydaniu specjalnym magazynu „La Vie", op. cit. [wróć]
222. Camus A., *Dwie strony tego samego* [w:] *Mit Syzyfa i inne eseje*, przeł. Joanna Guze, Warszawa, Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 1999. [wróć]
223. Desmurget M., *Teleogłupianie*, przeł. Ewa Kaniowska, Warszawa, Czarna Owca, 2012. [wróć]
224. Pascal, *Myśli*, przeł. Tadeusz Boy-Żeleński, Warszawa, PAX, 2001. [wróć]
225. Renard J., 9 kwietnia 1895, *Journal 1887–1910*, op. cit. [wróć]
226. Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, op. cit. [wróć]
227. Wywiad w „Philosophies Magazine", listopad 2007, nr 14, s. 52–55. [wróć]
228. Rosset C., *Le Monde et ses remèdes*, Paris, PUF, 1964. [wróć]
229. Przybieranie niewzruszonego wyrazu twarzy pociąga jednakże za sobą rozliczne niedogodności, na przykład obniża zdolność odczytywania emocji z twarzy innych ludzi. Zob.: Schneider K. G. i in., *That "Poker Face" just might lose you the game! The impact of expressive suppression and mimicry on sensitivity to facial expressions of emotion*, „Emotion", 2013, nr 13 (5), s. 852–866. [wróć]
230. Bobin Ch., *La Part manquante*, Paris, Gallimard, s. 13. [wróć]
231. Synteza wszystkich tych prac na temat élation w: Haidt J., *L'Hypothèse du bonheur*, Bruxelles, Mardaga, 2010, s. 224–231. [wróć]
232. http://psychoactif.blogspot.fr. [wróć]
233. Odpowiednik polskiego powiedzenia „Uszy go pieką (lub palą)". [wróć]
234. Strack F. i in., *Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobstrusive test of the facial feedback hypothesis*, „Journal of Personality and Social Psychology", 1998, nr 54, s. 768–777. [wróć]
235. Kahneman D., *Système 1, système 2. Les deux vitesses de la pensée*, Paris, Flammarion, 2012. [wróć]
236. Killingsworth M. A., Gilbert D. T., *A wandering mind is an unhappy mind*, „Science", 2010, nr 330 (6006), s. 932. [wróć]
237. Za: Comte-Sponville A., *Médiocrité*, *Dictionnaire philosophique*, op. cit. [wróć]
238. François de la Rochefoucauld, *Maksymy i rozważania moralne*, przeł. Tadeusz Boy-Żeleński, Kraków, Wydawnictwo Zielona Sowa, 2004. [wróć]

239. Thoreau H. D., *Walden, czyli życie w lesie*, przeł. Halina Cieplińska, Warszawa, Państwowy Instytut Wydawniczy, 1991. [wróć]
240. Thoreau H. D., op. cit. [wróć]
241. Bobin Ch., *L'homme-joie*, Paris, L'Iconoclaste, 2013, s. 173. [wróć]
242. Ferris T., *La Semaine de 4 heures*, Paris, Pearson, 2010. [wróć]
243. La Brosse O. de, Henry A. M., Rouillard P. (red.), *Dictionnaire des mots de la foi chrétienne*, Paris, Cerf, 1968. [wróć]
244. Comte-Sponville A., Delumeau J., Farge A., *La Plus Belle Histoire du bonheur*, op. cit. [wróć]
245. François de la Rochefoucauld, *Maksymy i rozważania moralne*, op. cit. [wróć]
246. Alain, 29 września 1923: *Il faut jurer*, [w:] tegoż *Propos*, t. I: *1906–1936*, Paris, Gallimard, 1956. [wróć]
247. Alain, 8 września 1910: *L'art d'être heureux*, [w:] tegoż: *Propos*, op. cit. [wróć]
248. Zob. syntezę: Schwarz B., *Le Paradoxe du choix. Comment la culture de l'abondance éloigne du bonheur*, Paris, Michel Lafon, 2006. [wróć]
249. Schwarz B. i in., *Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice*, „Journal of Personality and Social Psychology", 2002, nr 83 (5), s. 1178–1197. [wróć]
250. Lao-tzy, *Wielka księga tao*, przeł. Jarosław Zawadzki, Szczecin, My Book, 2004. [wróć]
251. Szczegółowe wyjaśnienie znajdziesz w: Kahneman D., *Système 1, système 2. Les deux vitesses de la pensée*, op. cit., s. 214–225. [wróć]
252. Oks. Lou Ravi (fr. Le Ravi) – Zachwycony, figurka z szopki bożonarodzeniowej (przyp. tłum.). [wróć]
253. Bobin Ch., *La Dame blanche*, Paris, Gallimard, 2007, s. 120. [wróć]
254. Delerm P., *Le Bonheur. Tableaux et bavardages*, Monaco, Éditions du Rocher, 1986. [wróć]
255. Hoffman B. M. i in., *Exercise and pharmacotherapy in patients with major depression: One-year follow-up of the SMILE study*, „Psychosomatic Medicine", 2011, nr 73, s. 127–133. [wróć]
256. Wood A. M., Joseph S., *The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study*, „Journal of Affective Disorders", 2010, nr 122, s. 213–217. [wróć]
257. Seligman M. E. P. i in., *Positive psychotherapy*, „American Psychologist", 2006, nr 61, s. 774–788. [wróć]

258. Desmurget M., *Teleogłupianie*, op. cit. [wróć]
259. Fowler J. H., Christakis N. A., *Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study*, „British Medical Journal", 2008, nr 337, a2338, s. 1–9. [wróć]
260. Flaubert G., list do Louise Colet, 13 sierpnia 1846. [wróć]
261. Diener E., Chan M. Y., *Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity*, „Applied Psychology: Health and Well-Being", 2011, nr 3 (1), s. 1–43. [wróć]
262. Veenhoven R., *Healthy happiness. Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care*, „Journal of Happiness Studies", 2008, nr 9, s. 449–469. [wróć]
263. Sapolsky R. M., *Dlaczego zebry nie mają wrzodów*, przeł. Małgorzata Guzowska-Dąbrowska, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010. [wróć]
264. Saint-Exupéry A., *Samolot*, [w:] tegoż: *Ziemia, planeta ludzi*, przeł. Wiera i Zbigniew Bieńkowscy, Kraków, Wydawnictwo Literackie, 1974. [wróć]
265. Cytat z: Mauzi R., *L'Idée du bonheur dans la littérature et la pensée françaises au XVIIIe siècle*, Paris, Colin, 1979, s. 538. [wróć]
266. Pochodzi ona od pisarza Henriego Caleta, z ostatnich linijek jego niedokończonej powieści *Peau d'ours*, które Calet zapisał dwa dni przed swoją śmiercią w 1956: „To na skórze mojego serca znaleziono by zmarszczki. Jestem już trochę nieobecny. Zachowujcie się, jakby mnie tu nie było. Mój głos nie dociera już zbyt daleko. Umrzeć, nie wiedząc, co to śmierć ani życie. Czy już trzeba się rozstać? Nie ruszajcie mnie. Jestem pełen łez" (Paris, Gallimard). [wróć]
267. Larson R., Csíkszentmihályi M., *The experience sampling method*, „New Directions for Methodology of Social and Behavioral Sciences", 1983, nr 15, s. 41–56. Zob. także: Kahneman D. i in., *A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method*, „Science", 2004, nr 306, s. 1776–1780. [wróć]
268. Csíkszentmihályi M., LeFevre J., *Optimal experience in work and leisure*, „Journal of Personality and Social Psychology", 1989, nr 56 (5), s. 815–822. [wróć]
269. Killingsworth M. A., Gilbert D. T., *A wandering mind is an unhappy mind*, op. cit. [wróć]
270. Steiner G., *Dziesięć (możliwych) przyczyn smutku myśli*, przeł. Ola i Wojciech Kubińscy, Gdańsk, Wydawnictwo Słowo/Obraz Terytoria, 2007. [wróć]

271. Loiselet C., Deschamps P., *Démerdez-vous pour être heureux! Le Bel Espoir du père Jaouen*, Paris, Glénat, 2011. [wróć]
272. Rimbaud A., *Wrażenie*, [w:] *Liryka francuska. Przekłady Bronisławy Ostrowskiej*, Warszawa, J. Mortkowicz, 1911. [wróć]
273. Gable S. L. i in., *What do you do when things go right? The intrapersonal interpersonal benefits of sharing positive events*, „Journal of Personality and Social Psychology", 2004, nr 87, s. 228–245. [wróć]
274. Zob. syntezę: Barofsky I., Rowan A., *Models for measuring quality of life: Implications of for human-animal interaction research*, [w:] C. C. Wilson, C. C. Turner, *Companion Animals in Human Health*, Thousand Oaks (CA), Sage Publications, 1997. [wróć]
275. Zob. syntezę: André Ch., *Regrets d'hier et d'aujourd'hui*, „Cerveau & Psycho", 2005, nr 9, s. 32–36. [wróć]
276. Ware B., *Les 5 regrets des personnes en fin de vie*, Paris, Trédaniel, 2013. [wróć]
277. Apollinaire G., *W więzieniu Santé*, [w:] tegoż: *Alkohole*, op. cit [wróć]
278. Bobin Ch., wywiad w numerze specjalnym magazynu „La Vie, Vivre le deuil", 2013. [wróć]